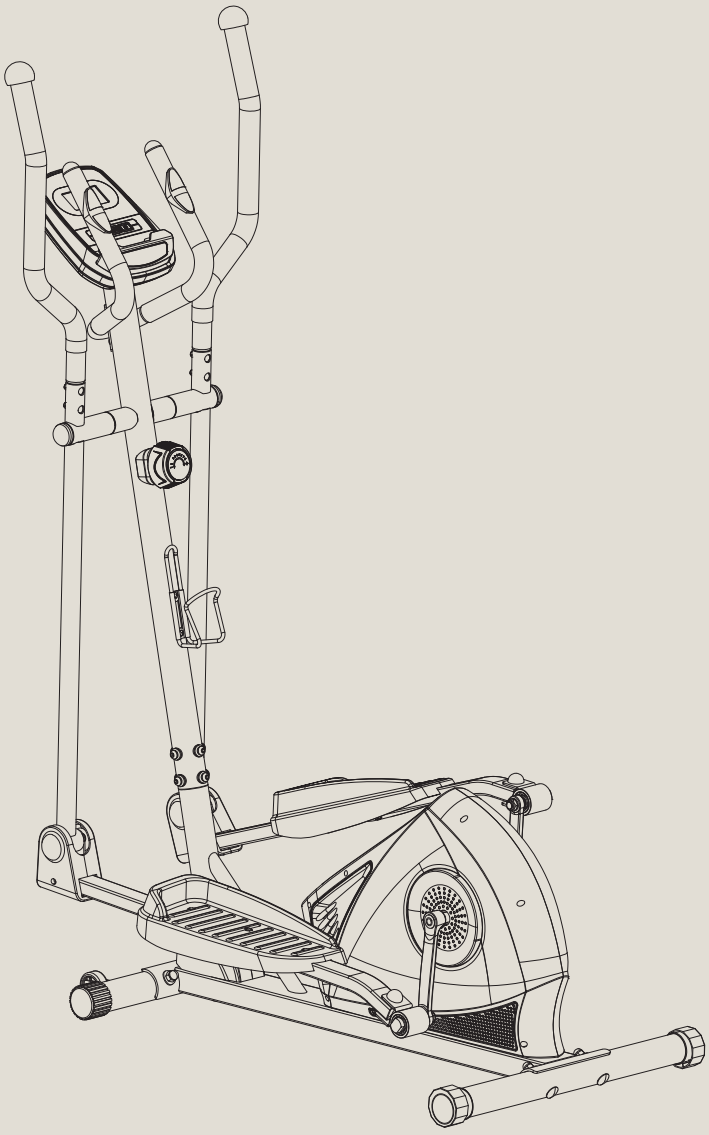
SPORTSTECH

CX608

CROSSTRAINER



DE

EN

ES

FR

IT

NL

Status: 2025-07-07

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- **Stellen Sie sicher, dass Alle Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie Alle Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Inhaltsverzeichnis

1. Wichtige Sicherheitsinformationen 3
2. Lieferumfang 5
3. Technische Daten 5
4. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste 5
5. Konformität 6
6. Montageanleitung 6

7. Display-Anleitung 16
8. Dehnübungen zum Auf - und Abwärmen 18
9. Zielpuls wählen & überwachen 19
10. Pflege, Reinigung & Wartung 20
11. Anwendungssoftware (Apps) 21
    11.1 SPORTSTECH LIVE App 21
12. Entsorgung 21

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung. Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

1. Wichtige Sicherheitsinformationen

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- **Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.**
- **Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!**
- **Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.**
- **Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.**

ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

WARNUNG! Überanstrengung kann zu bleibenden Schäden oder sogar zum Tod führen.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere am Trainingsgerät niemals!**
- Nur körperlich und geistig fitte Personen dürfen das Trainingsgerät benutzen. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur unter geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundkondition und Tagesform des Trainierenden.
- Nutzen Sie den Puls und das allgemeine Wohlbefinden, um die Tagesform zu beurteilen. **Die Pulsmessung kann ungenau sein.** Beenden Sie das Training bei Unwohlsein, Schwäche, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem umgehend.
- Falls erforderlich, vor dem Training ärztlichen Rat einholen; vor allem, wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben.
- Das maximal zulässige Gewicht für die Nutzung des Trainingsgeräts beträgt 120 kg (265 lb).

TRAININGSGERÄT VORBEREITEN

UNMITTELBAR NACH DEM AUSPACKEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.

ALLGEMEIN

- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich sind bewegte Teile
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur in Innenräumen. Stellen Sie es auf einen festen und ebenen Untergrund. Verwenden Sie eine Matte, um Schäden am Boden zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, jedoch nicht für den gewerblichen Gebrauch.
- Führen Sie keine anderen Wartungsarbeiten oder Einstellungen durch als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen beenden Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich an einen autorisierten Servicemitarbeiter.
- Achten Sie beim Zusammenbau des Gerätes darauf, alle erforderlichen Teile für die Verbindungen zu verwenden (z.B. Unterlegscheiben).
- Stellen Sie vor jeder Trainingseinheit sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind. Bei Bedarf nachziehen.
- Prüfen Sie außerdem vor jedem Training, dass alle Befestigungsteile (z.B. Sicherungsstifte, Schutzabdeckungen) angebracht sind und dass alle anderen Teile des Gerätes in einwandfreiem Zustand sind.
- Beachten Sie die Hinweise zum Umgang mit dem Netzteil..

VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und wärmen Sie sich nach dem Training ab.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnlichem das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Beachten Sie, dass Pulsmessungen ungenau sein können.

- Tragen Sie Kleidung, die eng genug ist, um zu vermeiden, dass sie von Maschinenteilen erfasst wird. Verwenden Sie einen Haarschutz, wenn Sie langes Haar haben.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs und während der Lagerung vom Trainingsgerät fern.
- Es darf immer nur eine Person das Trainingsgerät benutzen.
- Führen Sie alle Bewegungen sorgfältig aus: Vermeiden Sie ein versehentliches Anstoßen des Trainingsgeräts.
- **Aufsteigen auf das Trainingsgerät:** Das Pedal an Ihrer Seite muss sich in der niedrigsten Position befinden. 'Halten Sie die Griffe beider Griffstangen mit den Händen fest. 'Dann treten Sie mit dem richtigen Fuß auf das niedrige Pedal. Dann treten Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal.
- Wenn Sie einen sicheren Stand haben, bewegen Sie die Pedale und den Lenker mit angemessener Geschwindigkeit, indem Sie Ihre Hände und Füße aufeinander abstimmen.
- **Anhalten des Trainingsgeräts:** Beachten Sie, dass das Gerät keinen Freilauf hat: Bewegte Teile werden nicht sofort gestoppt.
- **Verlassen des Trainingsgerätes:** Bringen Sie ein Pedal in die unterste Position. Halten Sie beide Griffstangen fest. Nehmen Sie dann zuerst den Fuß vom höheren Pedal zum Boden auf der anderen Seite. Halten Sie weiterhin die Griffstangen fest und steigen Sie auch vom unteren Pedal herunter.

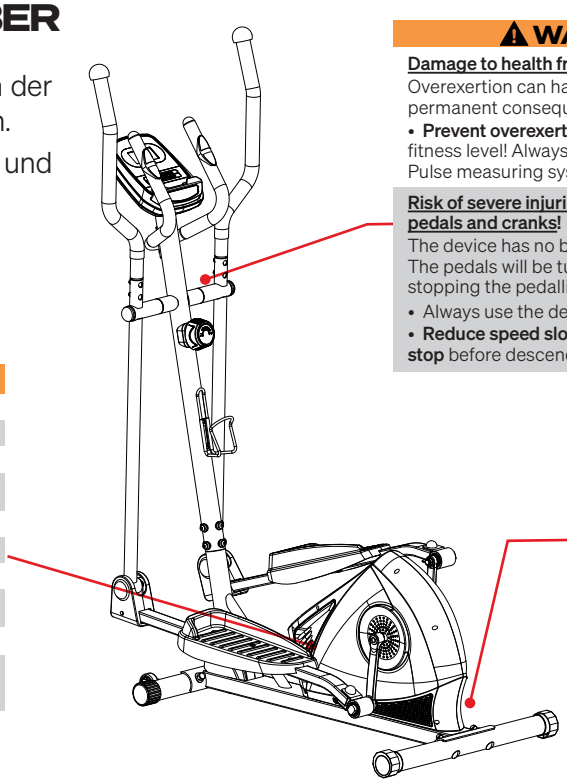
UMGANG MIT DEM NETZTEIL

- Verwenden Sie das Original-Netzteil mit dem richtigen Kabel. Verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist. Verwenden Sie es nur in Innenräumen.
- Stellen Sie sicher, dass die Anschlusswerte vor Ort innerhalb des zulässigen Bereichs liegen.
- Platzieren Sie Netzteil und Kabel so, dass keine Stolpergefahr für Sie oder andere besteht. Stellen Sie außerdem sicher, dass Netzteil und Kabel keiner mechanischen Belastung ausgesetzt sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil niemals abgedeckt wird und während des Betriebs immer ausreichend belüftet wird; um eine Überhitzung zu vermeiden. Lassen Sie das Netzteil abkühlen, bevor Sie es nach Gebrauch aufbewahren.
- Halten Sie Netzteil und Kabel immer von folgenden und anderen Gefahrenquellen fern: Feuchtigkeit oder Wasser, aggressive Stoffe, brennbare oder explosive Stoffe, Wärmequellen, scharfkantige oder spitze Gegenstände, insbesondere aus Metall und ähnlichem.
- Wenn das Netzteil Mängel aufweist (z.B. ungewöhnlicher Geruch), trennen Sie es vom Netz; möglichst berührungsfrei: Schalten Sie die Sicherung aus, die die betreffende Steckdose versorgt.
- Jegliche Reparaturen dürfen nur von qualifizierten und autorisierten Personen durchgeführt werden.
- Ein irreparables Netzteil muss gemäß den örtlichen Vorschriften als getrennter Elektroabfall entsorgt werden.

SICHERHEITSAUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Stellen befinden.

- Achten Sie darauf, dass sie immer intakt und vollständig lesbar sind.



⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate**!
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: CX608
Frequency Band: 2.4 ~ 2.483khz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 100mW
Construction year: 2025
For consumer use only!
Made in China

2. Lieferumfang

Crosstrainer mit Pedalen und Lenker; verbunden mit Schwungmasse und einstellbarer elektrischer Bremse	
Montagematerial und Werkzeuge	Display-Computer
Bedienungsanleitung	Stromversorgung

3. Technische Daten

Maschine	
Gewicht	39,5 kg
Abmessungen (Länge x Breite x Höhe)	125 × 69 × 162 cm
Maximal zulässiges Nutzergewicht	120 kg (265 lb)

Display-Computer	
Betriebstemperatur	0°C bis +40 °C (32°F~104°F)
Lager temperatur	-10°C bis +60 °C (14°F~140°F)
Konnektivität des Display-Computers für intelligente Geräte	Bluetooth 5.0 oder höher
Mögliche Funkübertragungsprotokolle für das Pulssignal	Bluetooth

INFORMATION ZU ENTHALTENEN BATTERIEN GEMÄSS § 4 ABSATZ 4 ELEKTROGESETZ	
Batterieinformationen	LR03AAA
Chemisches System	AL Zinc-Manganese Dioxide
Batteriehersteller	Shenzhen New Positive Energy Electronlcs Co.,LTD.

4. Explodierte Ansicht / Ersatzteilliste

- **Identifizieren Sie das benötigte Ersatzteil anhand der Zeichnung und der Liste und notieren Sie die Nummer.**
- **Kontaktieren Sie unseren Kundenservice und geben Sie die Nummer des Ersatzteils an. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der Rückseite des Handbuchs oder auf unserer Website.**
- **Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern**

Unter folgendem Link finden Sie die exploded view und die Ersatzteilliste:
https://sportstech.link/cx608_spareparts_0725

5. Konformität

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp CX608 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

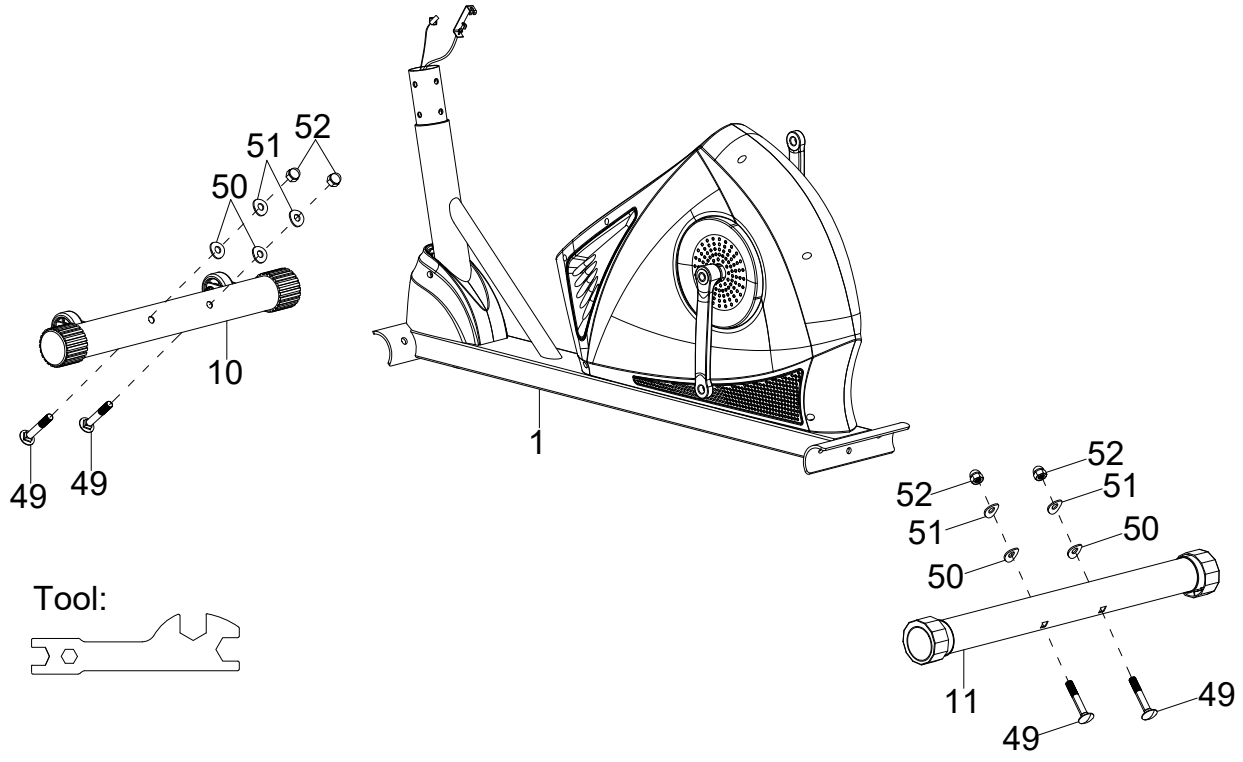
https://sportstech.link/cx608_conformity_0725

6. Montageanleitung

VORSICHT! Verletzungsgefahr durch schwere Bauteile und durch unsachgemäße Montage!

- **Alle Einzelteile und vormontierten Teile fest anziehen!**
- **Kontrollieren Sie die Festheit vor jeder Trainingseinheit erneut!**
- **Führen Sie den Aufbau mit einer zweiten, erwachsenen und ausreichend kräftigen Person durch.**

HINWEIS! Einige der kleineren Teile können bereits vormontiert sein.



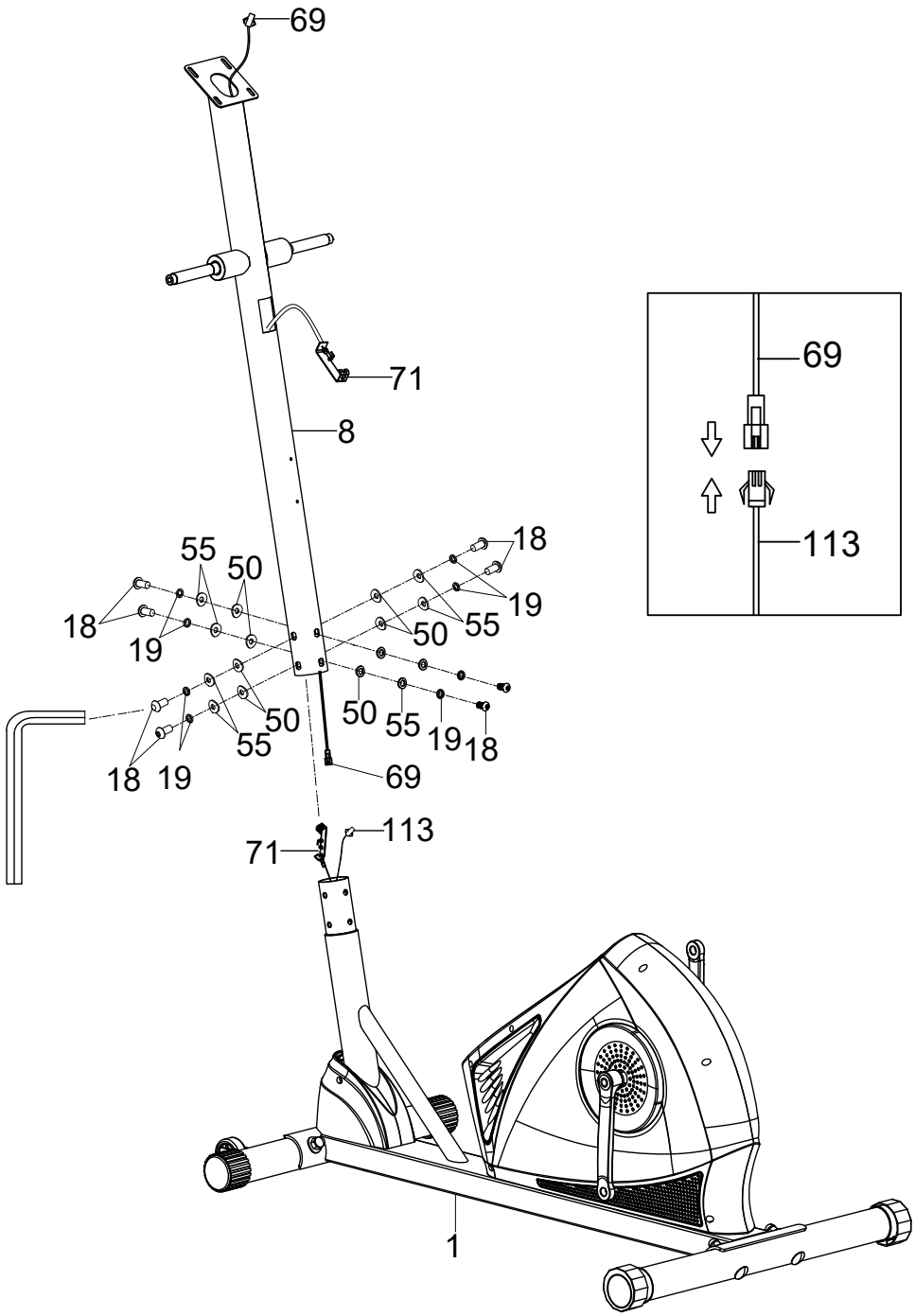
6.1 SCHRITT 1:

1. Positionieren Sie den Vorderstabilisator (10) vor dem Hauptrahmen (1) und richten Sie die Bohrlöcher aus.

2. Befestigen Sie den Vorderstabilisator (10) mit 2 Schrauben (49), 2 PVC-Unterlegscheiben (50), 2 großen Bogen-Unterlegscheiben (51) und 2 Kappenmuttern (52) an der Vorderkurve des Hauptrahmens (1).

3. Positionieren Sie den Hinterstabilisator (11) hinter dem Hauptrahmen (1) und richten Sie die Bohrlöcher aus.

4. Befestigen Sie den Hinterstabilisator (11) mit 2 Schrauben (49), 2 PVC-Unterlegscheiben (50), 2 großen Bogen-Unterlegscheiben (51) und 2 Kappenmuttern (52) an der Hinterkurve des Hauptrahmens (1).



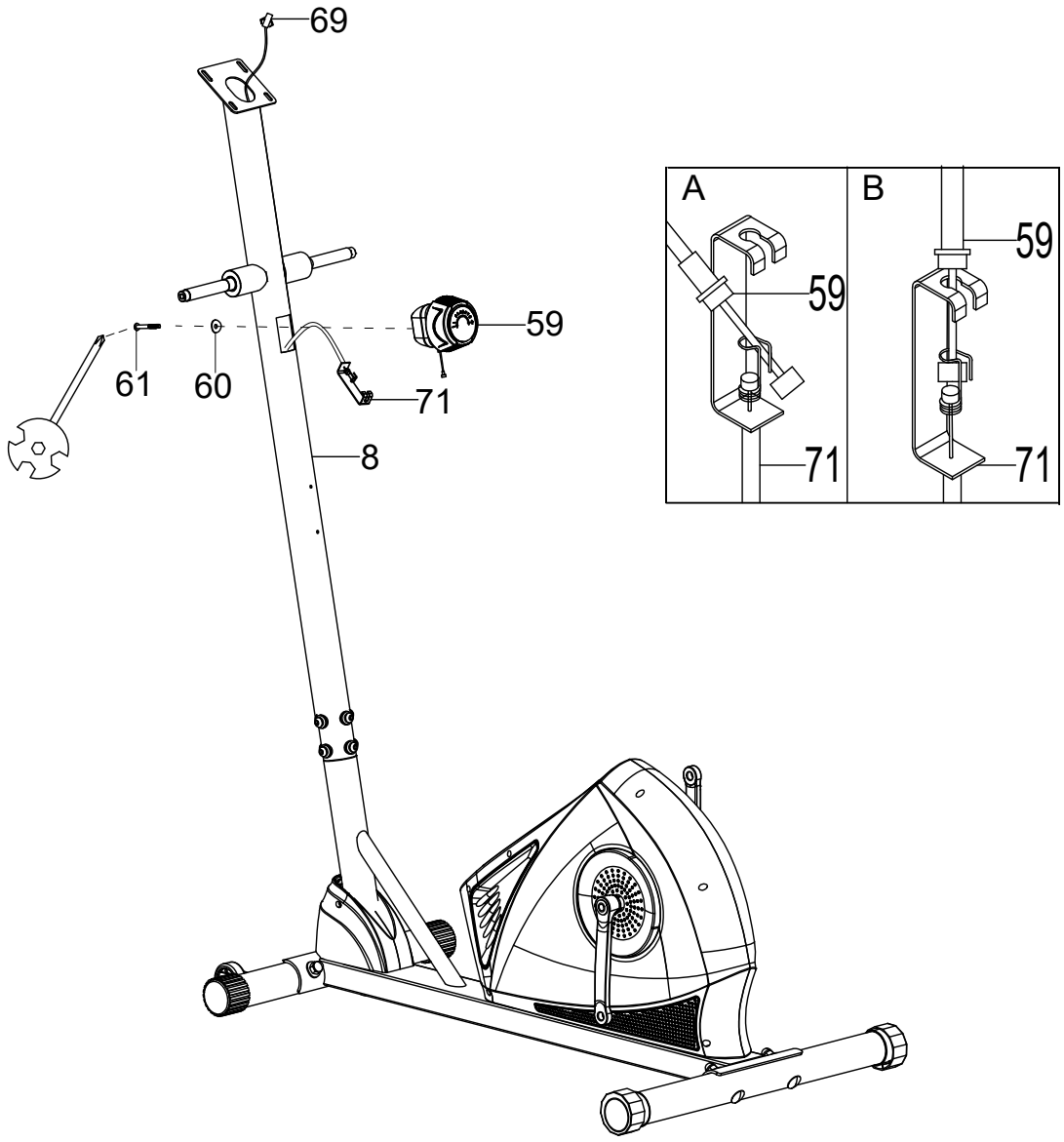
6.2 SCHRITT 2:

1. Entfernen Sie 8 Schrauben (18), 8 Federscheibe (19), 8 große Bogen-Unterlegscheiben (55) und 8 PVC-Unterlegscheiben (50) vom Hauptrahmen (1) mit einem S6 Inbusschlüssel.

2. Führen Sie das Spannungskabel (71) durch das untere Loch des Vorderpfostens (8) und ziehen Sie es aus dem quadratischen Loch des Vorderpfostens (8) heraus.

3. Verbinden Sie das Sensorkabel (113) mit dem Erweiterungskonsolen-kabel (69).Führen Sie die verbindungskabel in den Vorderpfosten (Nr. 8) ein.HINWEIS: Achten Sie darauf, keine Kabel zu quetschen, wenn Sie den Vorderpfosten (Nr. 8) am Hauptrahmen (Nr. 1) befestigen.

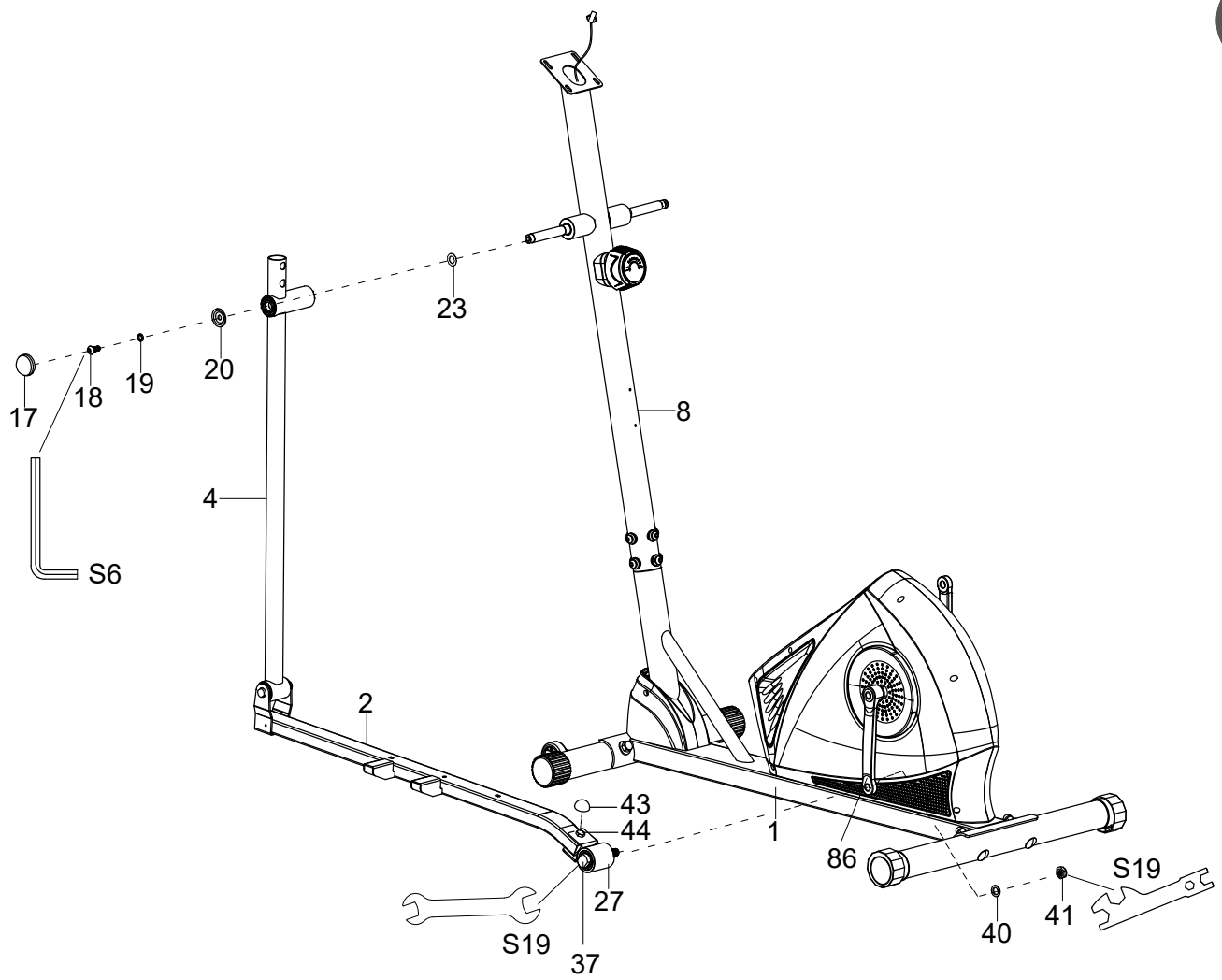
4. Befestigen Sie den Vorderpfosten (Nr. 8) am Hauptrahmen (Nr. 1) mit den entfernten 8 Schrauben (18), 8 Federriegeln (19), 8 großen Bogen-Unterlegscheiben (55) und 8 PVC-Unterlegscheiben (50). Ziehen Sie diese mit dem S6 Inbusschlüssel fest und sichern Sie sie.



6.3 SCHRITT 3:

1. Entfernen Sie 1 Schraube (61) und 1 große Bogen-Unterlegscheibe (60) vom Spannungsreglerknopf (59). Entfernen Sie die Schraube mit dem mitgelieferten Multi-Hex-Werkzeug und dem Kreuzschlitzschraubendreher. VORSICHT!: Stellen Sie sicher, dass der Spannungsreglerknopf (59) auf der niedrigsten Widerstandsstufe (Stufe 1, ganz nach links) ist, bevor Sie irgendwelche Kabel miteinander verbinden.

2. Befestigen Sie das Kabel des Spannungsreglerknopfs (59) an der Metallhalterung des Spannungsseils (71), wie in Zeichnung A gezeigt. Ziehen Sie dann das Kabel des Spannungsreglerknopfs (59) nach oben und stecken Sie es in den Schlitz der Metallhalterung des Spannungsseils (71), wie in Zeichnung B gezeigt. Achten Sie darauf, dass die Metallverbindung am Kabel des Spannungsreglerknopfs (59) sicher in der Metallhalterung befestigt ist.



6.4 SCHRITT 4:

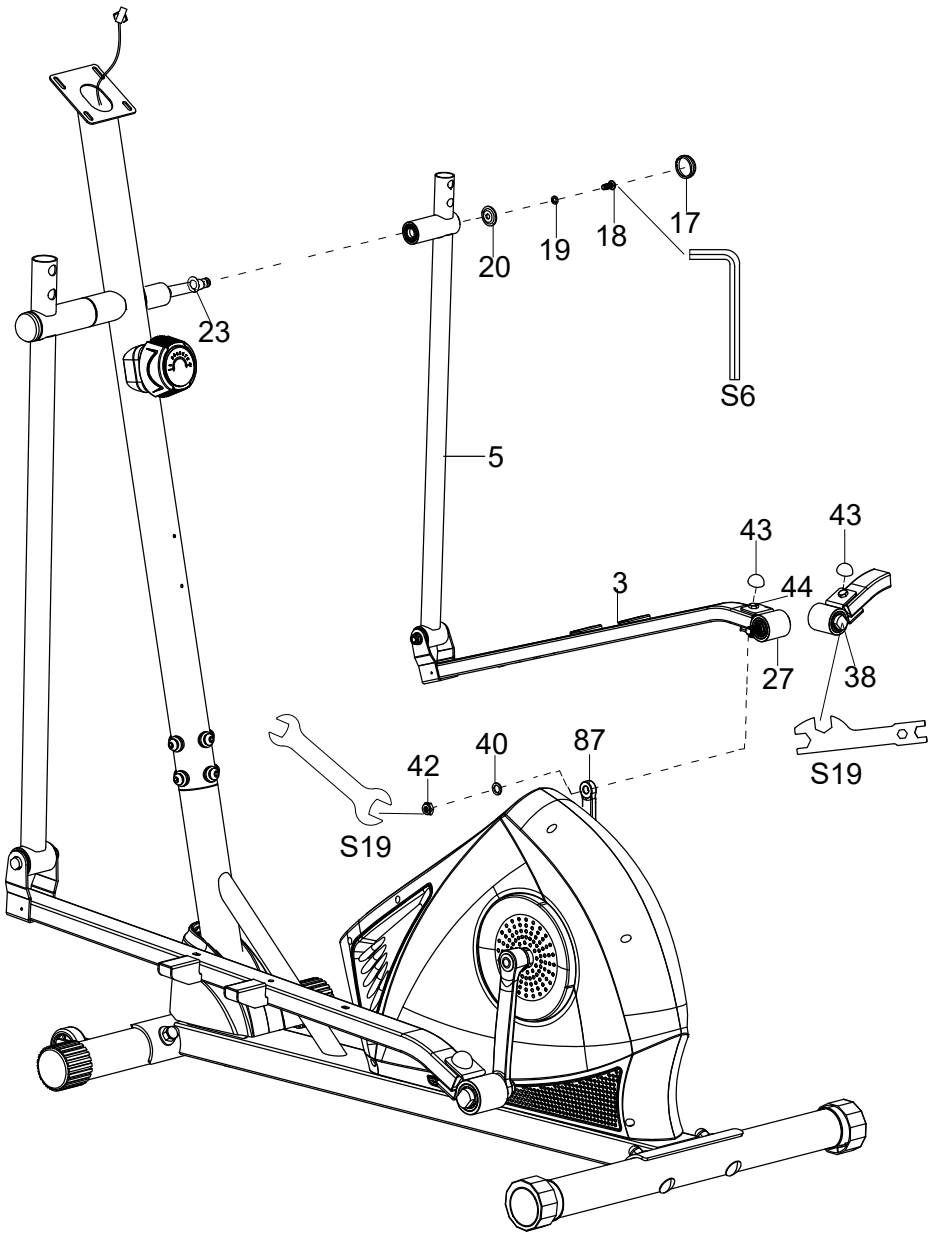
1. Entfernen Sie 1 Schraube (18), 1 Federscheibe (19) und 1 große Unterlegscheibe (20) von der linken horizontalen Achse des vorderen Pfostens (8) mit dem Inbusschlüssel S6.

2. Befestigen Sie den linken Handlaufarm (4) an der linken horizontalen Achse des vorderen Pfostens (8) mit der zuvor entfernten Schraube (18), der Federscheibe (19) und der großen Unterlegscheibe (20). Ziehen Sie alles mit dem Inbusschlüssel S6 fest und sichern Sie es.

Bringen Sie eine Hutmutter (Nr. 17) auf der Schraube (18) an.

3. Entfernen Sie 1 Federscheibe (40) und 1 linke Mutter (41) von der U-Halterung (27).
   HINWEIS: Entfernen Sie nicht die linke Schraube (37) an der U-Halterung (27).
   HINWEIS: Die linke Kurbel (86) ist mit „L“ für Links gekennzeichnet.
   Führen Sie das Ende der linken Schraube (37) an der U-Halterung (27) in die linke Kurbel (86) ein und befestigen Sie sie mit der zuvor entfernten Federscheibe (40) und der linken Mutter (41). Ziehen Sie die linke Mutter (41) im Uhrzeigersinn fest.

4. Verwenden Sie dann zwei Schraubenschlüssel S19, um die Schraube (37) gegen den Uhrzeigersinn und die linke Mutter (41) im Uhrzeigersinn sicher festzuziehen.
   Bringen Sie eine Hutmutter (43) auf der Schraube (44) an.



6.5 SCHRITT 5:

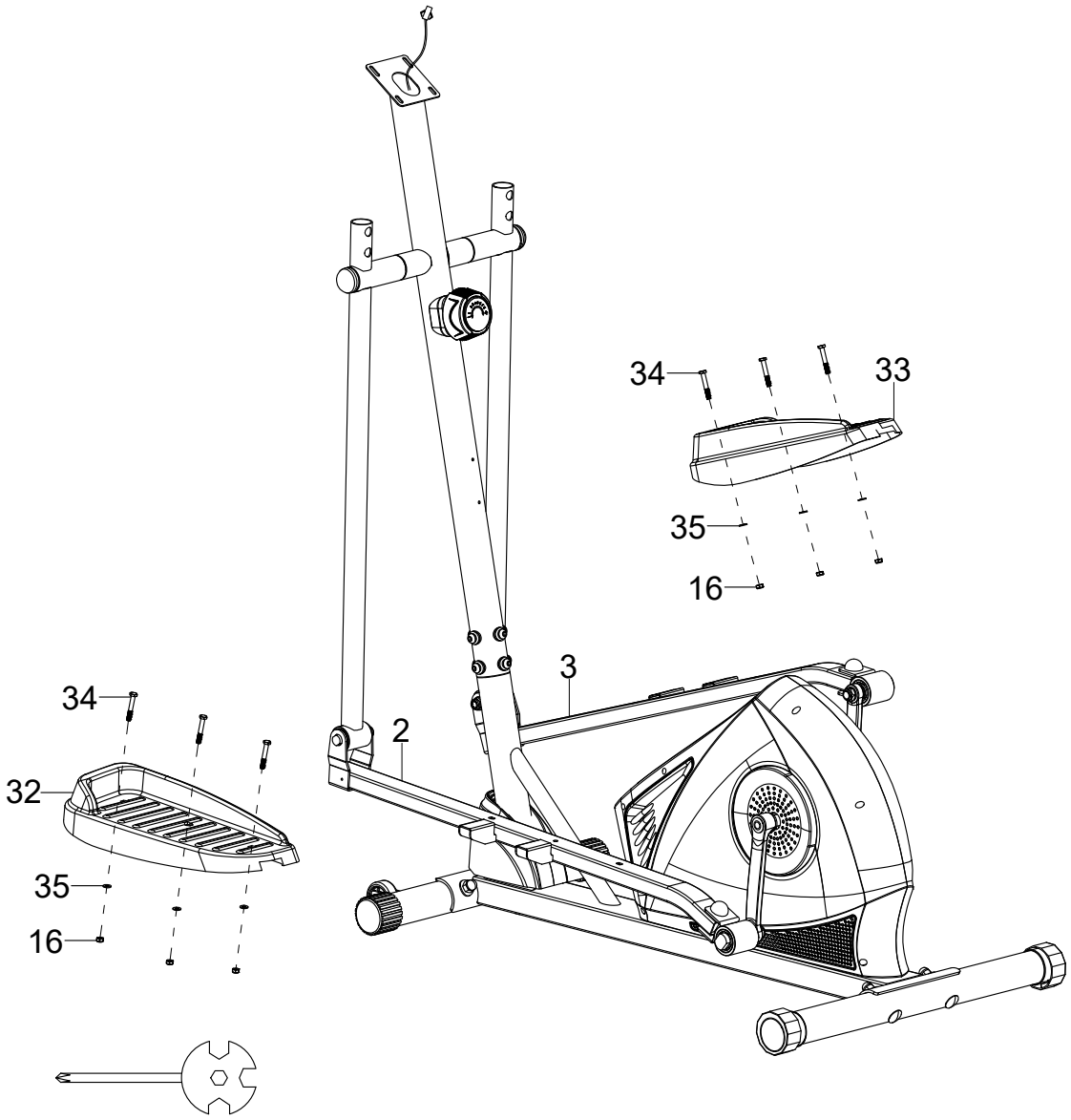
1. Entfernen Sie 1 Schraube (18), 1 Federscheibe (19) und 1 große Unterlegscheibe (20) von der rechten horizontalen Achse des vorderen Pfostens (8) mit dem Inbusschlüssel S8.

2. Befestigen Sie den rechten Handlaufarm (5) an der rechten horizontalen Achse des vorderen Pfostens (8) mit der zuvor entfernten Schraube (18), der Federscheibe (19) und der großen Unterlegscheibe (20). Ziehen Sie alles mit dem Inbusschlüssel S8 fest und sichern Sie es.

Bringen Sie eine Hutmutter (Nr. 17) auf der Schraube (18) an.

3. Entfernen Sie 1 Federscheibe (40) und 1 rechte Mutter (42) von der U-Halterung (27).
   HINWEIS: Entfernen Sie nicht die rechte Schraube (38) an der U-Halterung (27).
   HINWEIS: Die rechte Kurbel (87) ist mit „R“ für Rechts gekennzeichnet.

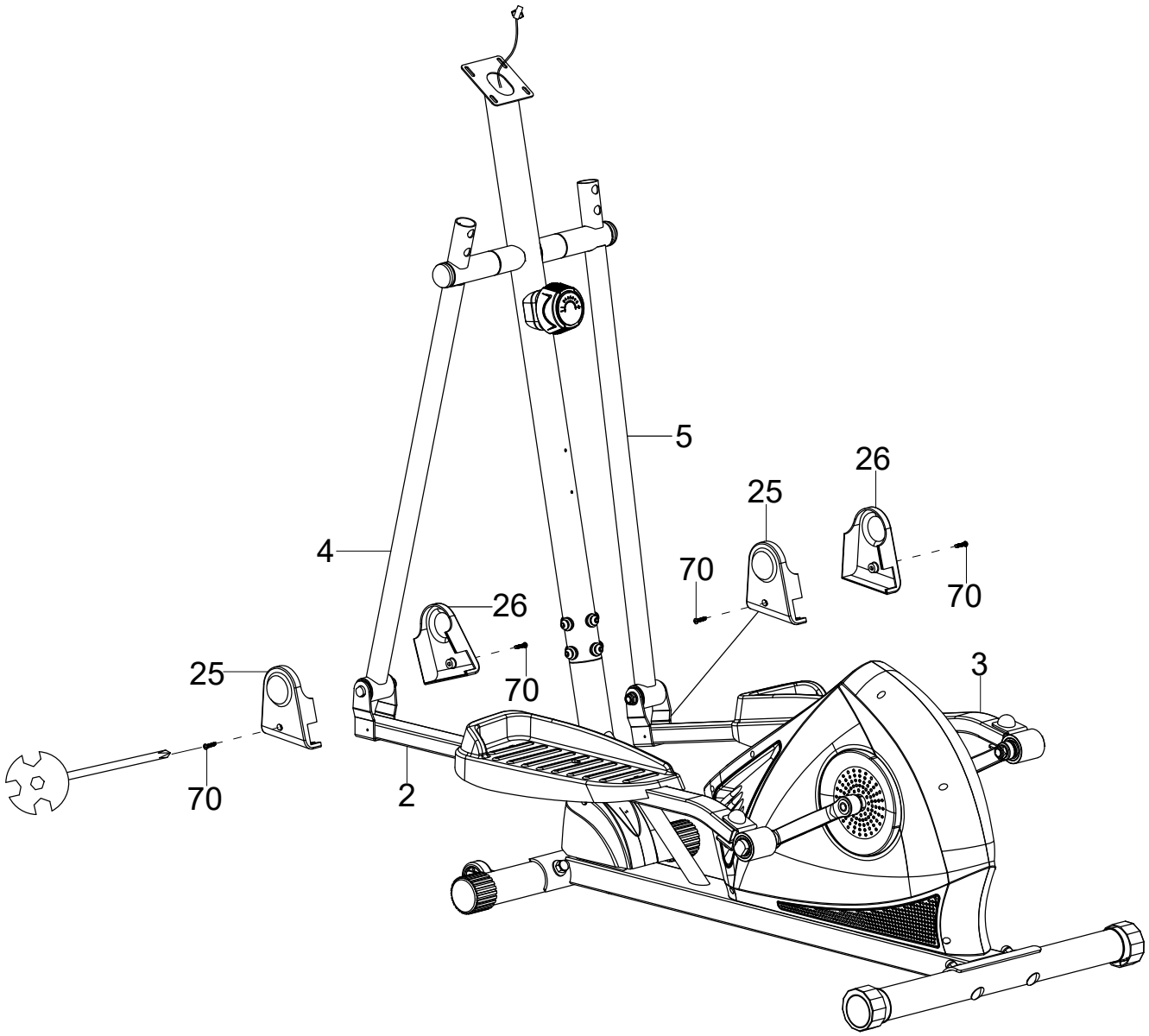
4. Führen Sie das Ende der rechten Schraube (38) an der U-Halterung (27) in die rechte Kurbel (87) ein und befestigen Sie sie mit der zuvor entfernten Federscheibe (40) und der rechten Mutter (42). Ziehen Sie die rechte Mutter (42) gegen den Uhrzeigersinn fest. Verwenden Sie dann zwei Schraubenschlüssel S19, um die Schraube (38) im Uhrzeigersinn und die rechte Mutter (42) gegen den Uhrzeigersinn sicher festzuziehen. Bringen Sie eine Hutmutter (43) auf der Schraube (44) an.



6.6 SCHRITT 6:

1. Befestigen Sie das linke Pedal (32) am linken Fußrohr (2) mit 3 Schrauben (34), 3 Unter legscheiben (35) und 3 Muttern (16). Ziehen Sie alles mit einem Schraubenschlüssel fest und sichern Sie es.

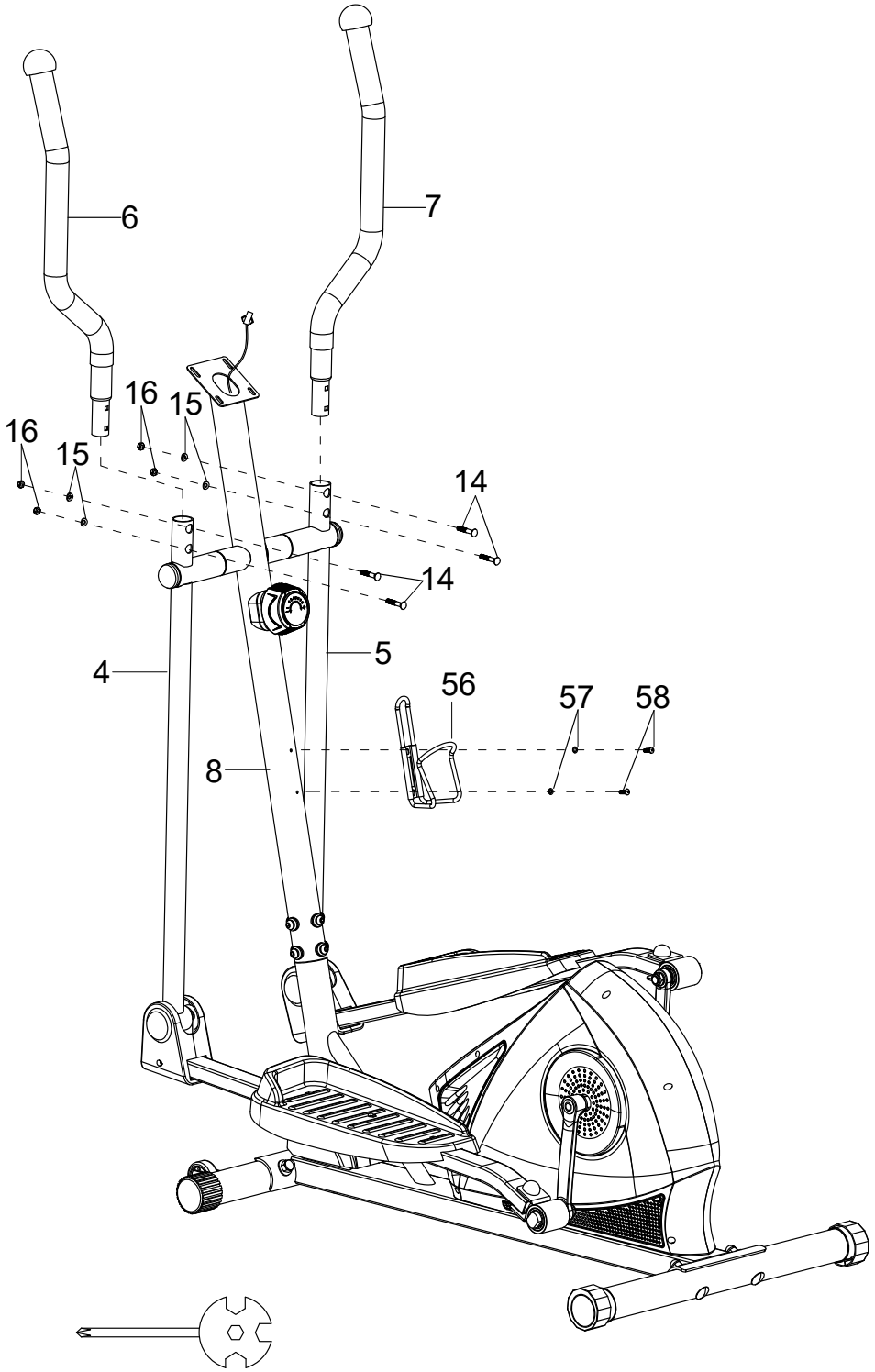
2. Befestigen Sie das rechte Pedal (33) am rechten Fußrohr (3) mit 3 Schrauben (34), 3 Unter legscheiben (35) und 3 Muttern (16). Ziehen Sie alles mit einem Schraubenschlüssel fest und sichern Sie es.



6.7 SCHRITT 7:

1. Befestigen Sie 1 linke Fußrohrabdeckung (25) und 1 rechte Fußrohrabdeckung (26) am linken Fußrohr (2) mit 2 Schrauben (70) aus dem Montageset. Ziehen Sie alles mit einem Schraubenschlüssel fest und sichern Sie es.

2. Befestigen Sie 1 linke Fußrohrabdeckung (25) und 1 rechte Fußrohrabdeckung (26) am rechten Fußrohr (2) mit 2 Schrauben (70) aus dem Montageset. Ziehen Sie alles mit einem Schraubenschlüssel fest und sichern Sie es.

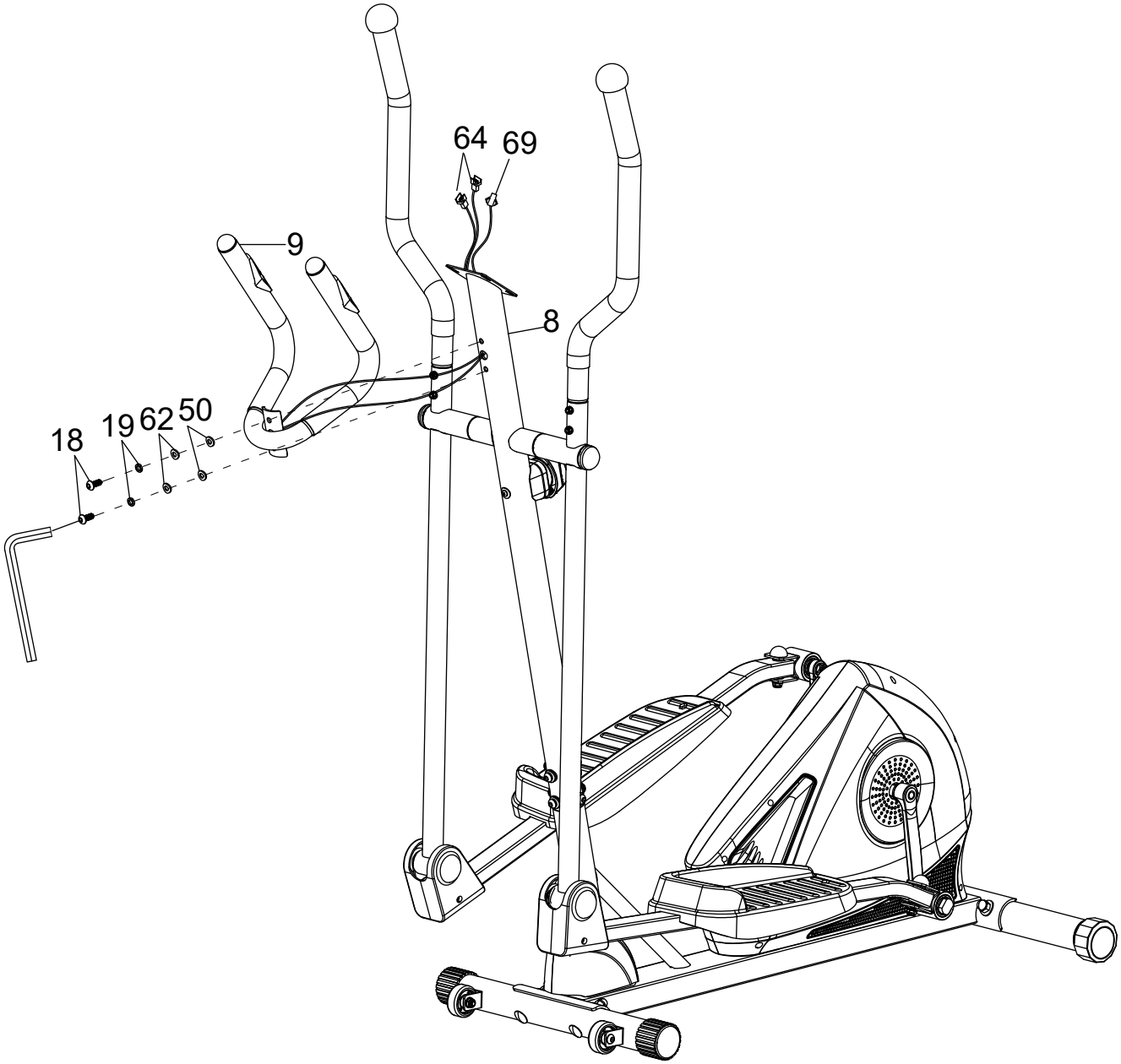


6.8 SCHRITT 8:

1. Befestigen Sie den linken Handlauf (6) am linken Handlaufarm (4) mit 2 Schrauben (14), 2 Bogenunterlegscheiben (15) und 2 Muttern (16). Ziehen Sie alles mit einem Schrauben schlüssel fest und sichern Sie es.

2. Befestigen Sie den rechten Handlauf (7) am rechten Handlaufarm (5) mit 2 Schrauben (14),2 Bogenunterlegscheiben (15) und 2 Muttern (16). Ziehen Sie alles mit einem Schrauben schlüssel fest und sichern Sie es.
3. Entfernen Sie 2 Schrauben (58) und 2 Unterlegscheiben (57) vom vorderen Pfosten (8).

4. Befestigen Sie 1 Flaschenhalter (56) am vorderen Pfosten (8) mit 2 Schrauben (58) und 2 Unterlegscheiben (57). Ziehen Sie alles mit einem Schraubenschlüssel fest und sichern Sie es.

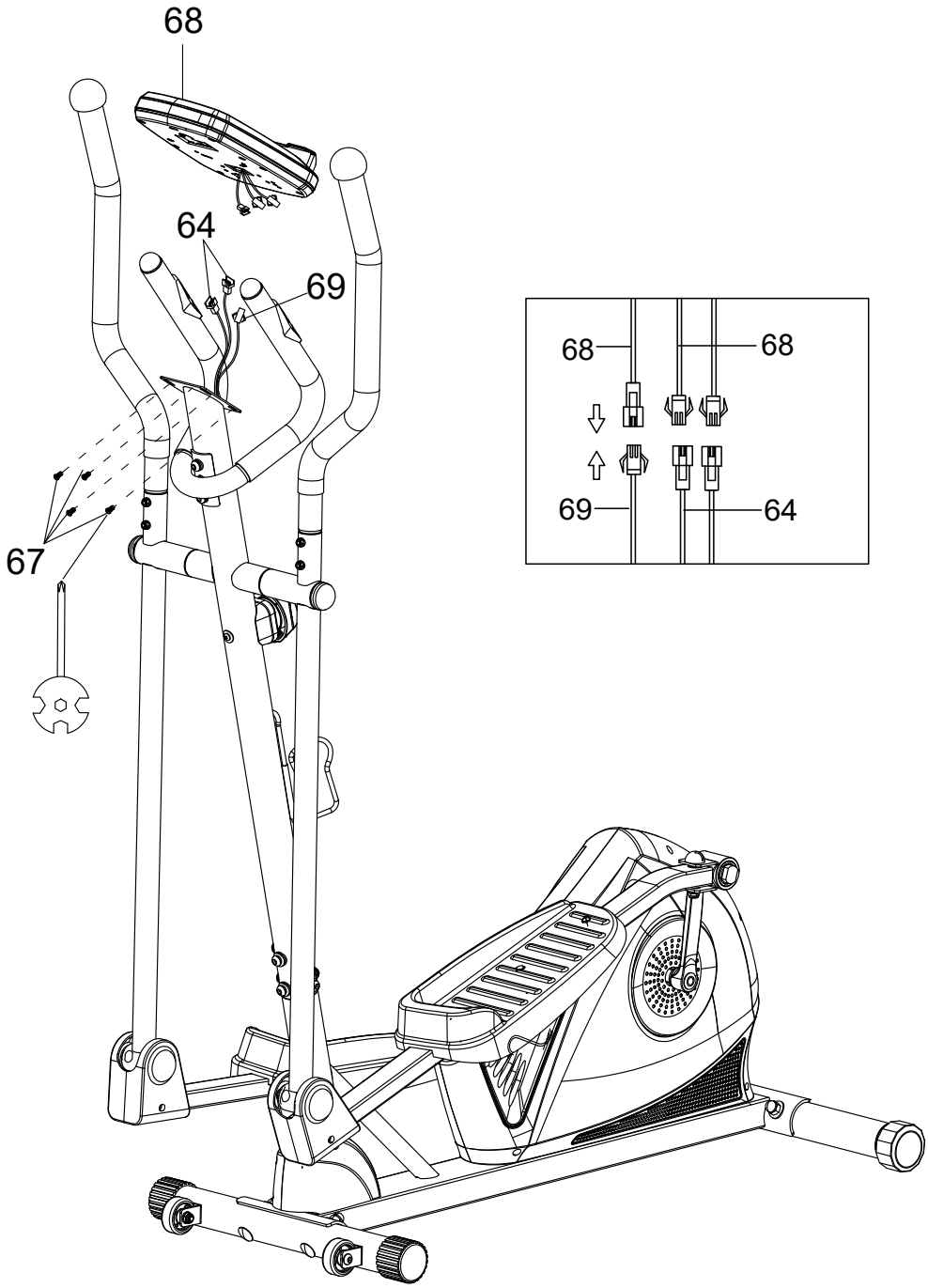


6.9 SCHRITT 9:

1. Entfernen Sie 2 Schrauben (18), 2 Federscheiben (19), 2 Bogenunterlegscheiben (62) und 2 PVC-Unterlegscheiben (50) vom vorderen Pfosten (8) mit dem Inbusschlüssel S6.

2. Führen Sie die Handpulssensor-Kabel (64) vom Lenker (9) durch die Öffnung im vorderen Pfosten (8) und ziehen Sie sie am oberen Ende des vorderen Pfostens (8) heraus.

3. Befestigen Sie den Lenker (9) am vorderen Pfosten (8) mit den zuvor entfernten 2 Schrauben (18), 2 Federscheiben (19), 2 Bogenunterlegscheiben (62) und 2 PVC-Unterlegscheiben (50). Ziehen Sie alles fest und sichern Sie es.



6.10 SCHRITT 10:

1. Entfernen Sie 4 Schrauben (67) von der Rückseite der Konsole (68) mit dem Schraubenschlüssel.

2. Verbinden Sie das Verlängerungssensorkabel (69) und das Handpulskabel (64) mit den Konsolenkabeln. Führen Sie anschließend die Kabel in den vorderen Pfosten (8) ein.

3. Befestigen Sie die Konsole (68) am oberen Ende des vorderen Pfostens (8) mit den zuvor entfernten 4 Schrauben (67). Ziehen Sie alles mit dem Schraubenschlüssel fest und sichern Sie es.

- **Bitte reinigen Sie dieses Gerät vor dem ersten Gebrauch und nach dem Aufbau gründlich, da sich durch die Produktion und beim Verpackungsprozess Ölrückstände und Staubablagerungen am Gerät befinden können.**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

7. Display-Anleitung

FUNKTIONSTASTEN

MODE 1. Drücken Sie die Taste, um TIME, DISTANCE und CAL auf den voreingestellten Wert auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste, um die Funktionsanzeige auf dem LCD auszuwählen oder nach der Einstellung einzuge ben.
3. Drücken Sie die Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte außer dem Kilometerzähler auf null zurückzusetzen.(Wenn der Benutzer die Batterien austauscht, werden alle Werte automatisch auf null zurückgesetzt.)

SET Um den Zielwert für TIME, DISTANCE und CAL einzustellen, drücken Sie die Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt, um die Steigerung zu beschleunigen.

RESET Drücken Sie die Taste, um den Funktionswert während der Einstellung zurückzusetzen.
Drücken Sie die Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte außer dem Kilometerzähler (Odometer) auf null zurückzusetzen.(Wenn der Benutzer die Batterien austauscht, werden alle Werte automatisch auf null zurückgesetzt.)

FUNKTIONEN & BETRIEB

1. Batterieinstallation
Bitte installieren Sie 2 AAA 1,5V-Batterien im Batteriefach auf der Rückseite des Monitors.
(Wenn die Batterien entfernt werden, werden alle Funktionswerte auf null zurückgesetzt.)

2. Automatisches Ein-/Ausschalten
Wenn der Benutzer mit dem Training beginnt, wird der Trainingswert automatisch auf dem Display angezeigt. Wenn das Training mehr als 256 Sekunden gestoppt wird, schaltet sich das Display aus. Der Trainingswert des Kilometerzählers bleibt jedoch erhalten. Wenn der Benutzer wieder mit dem Training beginnt, wird der Trainingswert des Kilometerzählers kontinuierlich addiert.

3. Automatisches Scan
Nach dem Einschalten des Monitors oder dem Drücken der Mode-Taste zeigt das LCD alle Funktionswerte von TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-ODOMETER-PULSE an.
Jeder Wert wird 6 Sekunden lang angezeigt.

4. Geschwindigkeit
Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit von 0.0 bis 99.9 km/h oder mph

5. Distanz
Akkumuliert die Gesamtzeit von 0,00 bis 9999. Der Benutzer kann die Zielzeit durch Drücken der SET & MODE-Taste vorab festlegen. Jede Steigerung beträgt 0,1 KM oder M.

6. Zeit
Akkumuliert die Gesamtzeit von 00:00 bis 99:59. Der Benutzer kann die Zielzeit durch Drücken der SET- und MODE-Taste vorab festlegen. Jede Steigerung beträgt 1 Minute.
Die Zeit zählt während des Trainings automatisch herunter.

7. Kalorien
Akkumuliert den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0,0 bis maximal 9999 Kalorien. Der Benutzer kann auch vor dem Training das Zielkalorienziel festlegen, indem er die SET- und MODE-Taste drückt. Jede Einstellung erhöht sich um 1 Kalorie. Erhöhung um 1 Kalorie bis 1000.

Zählt während des Trainings automatisch vom Zielwert herunter.

Hinweis: Diese Daten sind eine grobe Anleitung und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

8. Kilometerzähler

Zeigt die insgesamt akkumulierte Entfernung von 0,0 bis 9999 an. Der Benutzer kann auch die Mode-Taste drücken, um den Odometer-Wert anzuzeigen.

9. Pulse

Das Display zeigt während des Trainings die Herzfrequenz des Benutzers in Schlägen pro Minute an.

10. Zurücksetzen

Drücken Sie die Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte außer dem Kilometerzähler auf null zurückzusetzen.

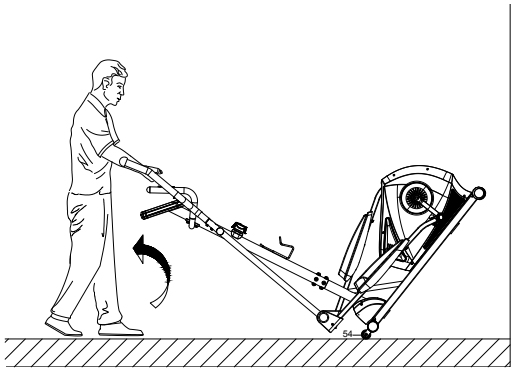
Hinweise:

1. Wenn der Computer abnormal anzeigt, installieren Sie bitte die Batterie neu und versuchen Sie es erneut.
2. Batteriespezifikation: 1,5V UM-4 oder AAA (2 Stück).
3. Die Batterien müssen vor der Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden, und sie müssen sicher entsorgt werden.

APP-Verbindung

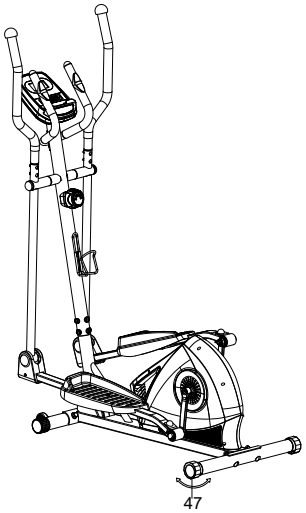
1. Dieser Trainingsmonitor kann mit Apps verbunden werden, die dem FTMS-Protokoll entsprechen.
2. Wenn Bluetooth für 4 Minuten nicht verbunden ist, wird der Energiesparmodus aktiviert. Sie können die Taste drücken, um ihn wieder zu aktivieren.

Anpassungsanleitung



BEWEGEN DES CROSSTRAINERS

Drücken Sie den Lenker und kippen Sie den Crosstrainer, bis die Transporträder (54) am vorderen Stabilisator den Boden berühren. Jetzt können Sie den Crosstrainer problemlos an den gewünschten Standort transportieren.



NIVELLIEREN DES CROSSTRAINERS

Um eine ruhige und komfortable Fahrt zu gewährleisten, müssen Sie sicherstellen, dass der Crosstrainer stabil und gesichert ist. Wenn Sie feststellen, dass der Crosstrainer während der Benutzung ungleichmäßig steht, sollten Sie die verstellbare Endkappe (47) an den hinteren Stabilisatoren anpassen, bis der Crosstrainer mit der Bodenoberfläche eben ist.

8. Dehnübungen zum Auf - und Abwärmen

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2

SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6

ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

9. Zielpuls wählen & überwachen

Die Pulsfrequenz in BPM ('Beats per Minute') ist ein exzellenter Indikator, ob sie ihrem Trainingsziel und Ihrer aktuellen Fitness entsprechenden trainieren. Die BPMs für die jeweiligen Trainingsziele hängen nicht zuletzt vom Alter ab. Sie sollten Ihren Puls beim Training auf geeignete Weise überwachen.
Viele Sportstech-Geräte zeigen Ihnen nicht nur als Zahlenwert, sondern auch mit Farben an, in welchem Pulsbereich Sie sich befinden - basierend auf Ihrem alterstypischen Maximalpuls ('MHR'). Beachten Sie hierbei unbedingt immer folgende Hinweise:

WARNHINWEIS! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

- **Überanstrengen Sie sich oder andere bei der Durchführung des Trainings nicht! Achten Sie immer auf die individuelle allgemeine und tägliche Fitness!**
- **Die Trainingsziel-Bereiche sind nur durchschnittliche Vorgaben, die an die individuelle Konstitution angepasst werden müssen. Medizinisch fundierte Unterstützung wird hierbei empfohlen!**

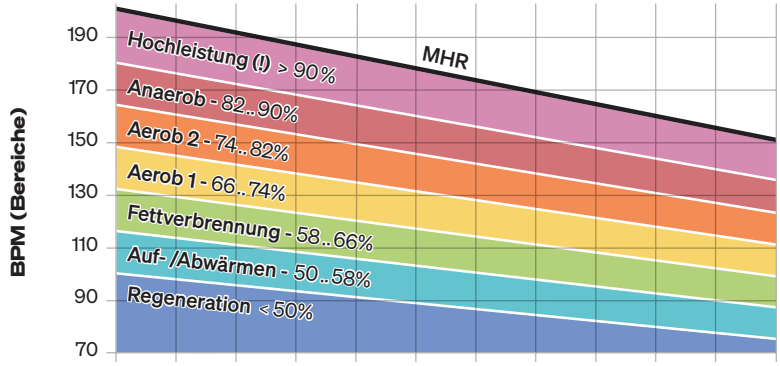
Ihren ungefähren Zielpuls wählen Sie so aus:

- In der unteren Grafik wählen Sie Ihr ungefähres Alter aus.
- Darunter wird als Schätzwert Ihr ungefährer, alterstypischer Maximalpuls (MHR) angezeigt.

Über die **Auswahlgrafik A** bestimmen Sie Ihren **Zielpulsbereich**.

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach oben in den farblichen Bereich, der Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Gehen Sie dann gerade nach links, und lesen Sie auf der Skala ungefähr den Zielpuls ab.

A. Auswahlgrafik



Über die **Auswahltabelle B können** Sie einen **Mittelwert** für den **Zielpuls** bestimmen. Hierzu:

- Gehen Sie von Ihrem Alterswert nach unten in die Tabellenzeile, die Ihrem Trainingsziel entspricht.
- Lesen Sie den Zahlenwert ab. Er ist ein Richtwert, den Sie als Zielpuls verwenden können.

B. Auswahltabelle

ALTER	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensität	**BPM (Durchschnittswerte)**										
Hochleistung (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fettverbrennung 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Auf- / Abwärmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In allen Fällen:

- Prüfen Sie, ob der ermittelte Zielpuls Ihren **Bedürfnissen** entspricht. Wenn nicht, passen Sie ihn an, bis Sie einen optimalen Wert gefunden haben.

10. Pflege, Reinigung & Wartung

WARNUNG! Gefahr von schweren bis tödlichen Verletzungen durch elektrischen Schlag!

- **Vor allen Reinigungsarbeiten das Gerät vollständig vom Stromnetz trennen!**
- **Niemals Feuchtigkeit an oder in das Netzteil oder das Kabel gelangen lassen!**
- **Netzteil oder Kabel niemals öffnen oder reparieren! Bei Problemen den Kundendiesnt kontaktieren!**

WARNUNG! Gefahr von Verletzungen und Sachschäden!

- **Gerät niemals verwenden, wenn Komponenten locker oder beschädigt sind.**
- **Wenn möglich, Verbindungen nachziehen. Wenn erforderlich, Reparatur veranlassen.**
- **In allen Zweifelsfällen Kundendienst kontaktieren.**

REINIGUNG

Entfernen Sie nach jeder Trainingseinheit Schweiß von Ihrem Trainingsgerät. Tun Sie dies vorsichtig mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Keine Lösungsmittel verwenden. Eine regelmäßige Reinigung erhöht die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes erheblich. Verwenden Sie jedoch KEINE Flüssigkeiten in der Nähe des Netzteils, des Computers/Displays oder anderer elektrischer oder elektronischer Geräte. Schäden, die durch Schweiß oder andere Flüssigkeiten verursacht werden, fallen zu keinem Zeitpunkt unter die Garantie.Verhindern Sie auch während des Trainings, dass Flüssigkeiten (wie Getränke) in das Trainingsgerät oder den Computer gelangen.

WARTUNG

Das Trainingsgerät ist mit abgedichteten Lagern ausgestattet. Schmierung ist nicht erforderlich.

ÜBERPRÜFEN DER BEFESTIGUNGEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den festen Sitz von Schrauben und Muttern. Bei Bedarf nachziehen.

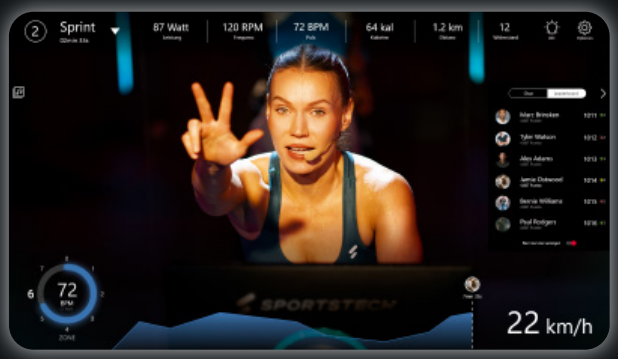
PRÜFEN DER KOMPONENTEN

Kontrollieren Sie vor jeder Trainingseinheit den sicheren Zustand von Sattel, Sattelstütze, Lenker und Pedalen.

11. Anwendungssoftware (Apps)

Über den QR-Code am Anfang des Handbuches werden Sie zu verschiedenen YouTube-Tutorials weitergeleitet. Dort erhalten Sie mehr Informationen über die Apps und das Gerät.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*n
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!

Hier informieren: https://sportstech.link/app-download

12. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs.

2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltge räte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Straße 7

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter
https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden
angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter
www.sportstech.de/entsorgung.
Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel-und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Straße 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen,

ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.

RECYCLINGKREISLAUF

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

LED-BATTERIEN

- Wechseln oder entfernen Sie die Batterien wie beschrieben im Abschnitt , 7. Display-Anleitung Funktionen&Betrieb Schritt 2

User Manual

Dear customer,

we are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use.

WARNING! Danger from improper use!

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

1. Important Safety Information 25
2. Scope of delivery 27
3. Technical Data 27
4. Exploded View / Spare Parts List 27
5. Conformity 28
6. Assembly instruction 28
7. Display Instruction 38
8. Stretching for warming up and cooling down 40
9. Selecting and monitoring the target pulse 41
10. Care, Cleaning & Maintenance 42
11. Application Software (Apps) 43
    11.1 SPORTSTECH LIVE App 43
12. Disposal 43

1. Important Safety Information

WARNING! Danger from improper use!

- **Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.**
- **Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!**
- **The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.**
- **Also apply common sense to prevent risks.**

GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

WARNING! Overexertion can lead to permanent harm or even death. Prevent overexertion of yourself or anyone else on the training device!

- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Persons with disabilities may only use the device with suitable supervision and assistance.
- Always consider the individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Use the pulse rate and the general well-being to assess this. **Pulse reading systems may be inaccurate.** Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training.
- The maximum permitted weight for using the training device is 120 kg (265lb).

PREPARING THE TRAINING DEVICE

SHORTLY AFTER UNPACKING

- **DANGER! Risk of suffocation!** After unpacking for the first time, keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).

GENERAL

- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device. Moving parts are particularly dangerous.
- Use the training device only indoors. Put it onto a firm and level ground. Use a mat to prevent damage to the ground.
- Use the training device only for private,non-commercial use.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. In case of any problems, stop using the device and consult an Authorized Service Representative.
- When assembling the device, make sure to use all required parts for the connections (e.g., washers).
- Before each training session, make sure that all connections are tightly fastened. Re-tighten, if necessary.
- Also check before each training that all securing parts (e.g., lock pins, protective covers) are applied and that all other parts of the device are in proper condition.
- Note the advice for handling the powersupply.

PRECAUTIONS DURING THE TRAINING

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!

- Always warm up sufficiently before exercising and cool down after the training.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Note that pulse readings can be inaccurate.

- Wear clothes tight enough to avoid getting caught by machine parts. Use hair protection if you have long hair.
- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Only one person at a time may use the training device.
- Perform all movements carefully: Avoid accidentally bumping the training device.
- **Stepping onto the training device:** The pedal on your side must be in its lowest position. Hold the grips of both handlebars with your hands. Then step with the proper foot onto the low pedal. Then step with the other foot on the other pedal.
- When you have a safe stand, move the pedals and the handlebars with suitable speed by coordinating your hands and feet.
- **Stopping the training device:** Note that the device does not have a freewheel function: Moving parts are not stopped immediately.
- **Leaving the training device:** Bring one pedal to the lowest position. Hold both handlebars. Then first take your foot from the higher pedal to the floor on the other side. Keep holding the handlebars and step down from the lower pedal, too.

HANDLING THE POWER SUPPLY

- Use the original power supply with the proper cable. Use it only when it is in perfect condition. Use it only indoors.
- Make sure the connection values at your site are within the permitted range.
- Position power supply and cable so that it does not cause any tripping hazard for you or for others. Also make sure power supply and cable are never subject to mechanical stress.
- Make sure the power supply is never covered and has always sufficient ventilation during operation; to prevent overheating. Allow the power supply to cool down before storing it after use.
- Always keep power supply and cable away from the following and other hazard sources: Moisture or water, aggressive substances, flammable or explosive substances, heat sources, sharp edged or pointed objects especially from metal, and similar.
- If the power supply shows signs of defects (e.g., unusual smell), disconnect it from the grid; if possible without touching it: Switch off the fuse which supplies the relevant power outlet socket.
- Any repairs must only be made by qualified and authorized persons.
- An irreparable power supply must be disposed of as separate electric waste according to the local rules.

SAFETY STICKERS

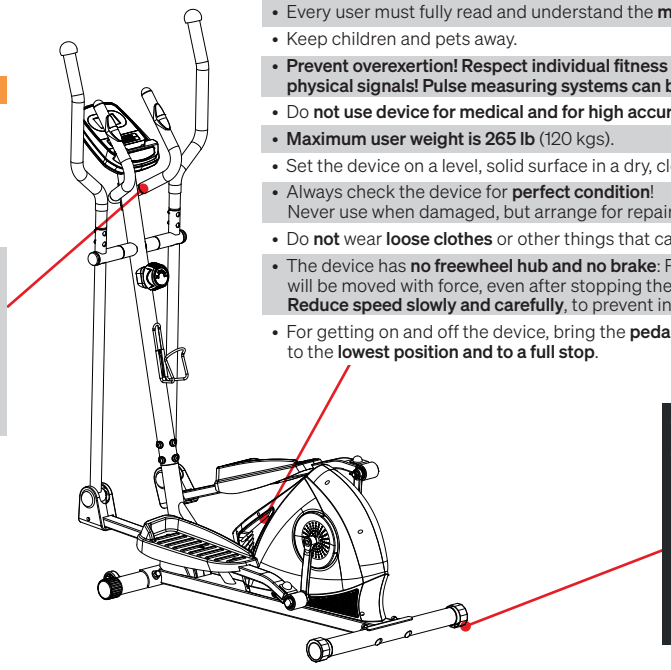
The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.

⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.



⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: CX608
Frequency Band: 2.4 ~ 2.483khz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 100mW
Construction year: 2025
For consumer use only!
Made in China

2. Scope of delivery

Crosstrainer with pedals and handle bars; connected with flywheel and adjustable electric brake	
Mounting material and tools	Display computer
Instruction Manual	Power supply

3. Technical Data

Machine	
Weight	39,5 kg
Dimensions when posted (Length x Width x Height)	125 × 69 × 162cm
Maximum permitted user weight	120 kg (265 lb)

Display-Computer	
Operating Temperature	0°C to +40°C (32°F~104°F)
Storage Temperature	-10°C to +60°C (14°F~140°F)
Smart device connectivity of Display computer	Bluetooth 5.0 or higher
Pulse signal transmission protocol	Bluetooth

INFORMATION ON CONTAINED BATTERIES ACCORDING TO SECTION 4 PARAGRAPH 4 OF THE ELECTRICAL ACT	
Battery information	LR03AAA
Chemical system	AL Zinc-Manganese Dioxide
Battery manufactrer	Shenzhen New Positive Energy Electronlcs Co.,LTD.

4. Exploded View / Spare Parts List

- **Identify the required spare part using the drawing and the list, and note the number.**
- **Contact our customer service and provide the spare part number. The contact information can be found on the back of the manual or on our website.**
- **Clarify all further steps with our staff.**

At the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/cx608_spareparts_0725

5. Conformity

Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares that the radio system type CX608 is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

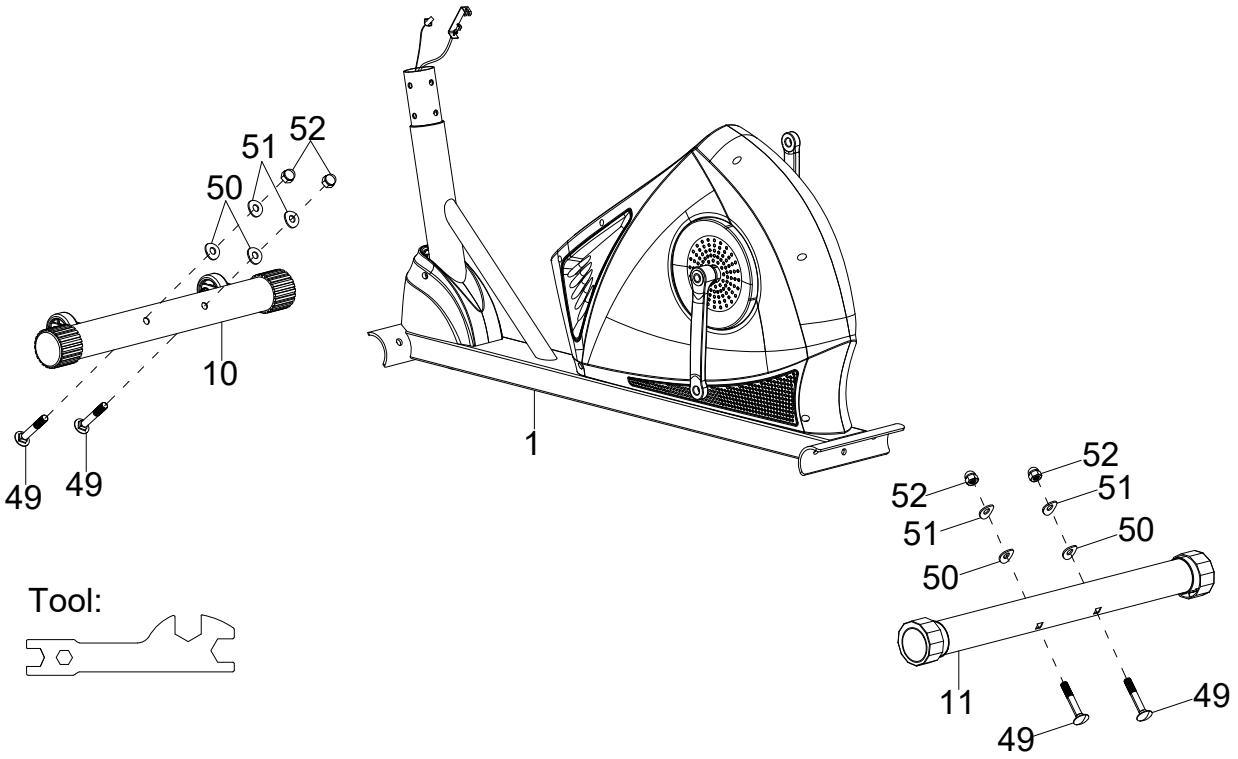
https://sportstech.link/cx608_conformity_0725

6. Assembly instruction

CAUTION! Risk of injuries from heavy components and from improper assembling!

- **Tighten all individual parts and pre-assembled parts firmly!**
- **Check the tightness again before each training session!**
- **Perform the assembly with a second, adult and sufficiently strong person.**

NOTE! Some of the smaller parts may already be preassembled.



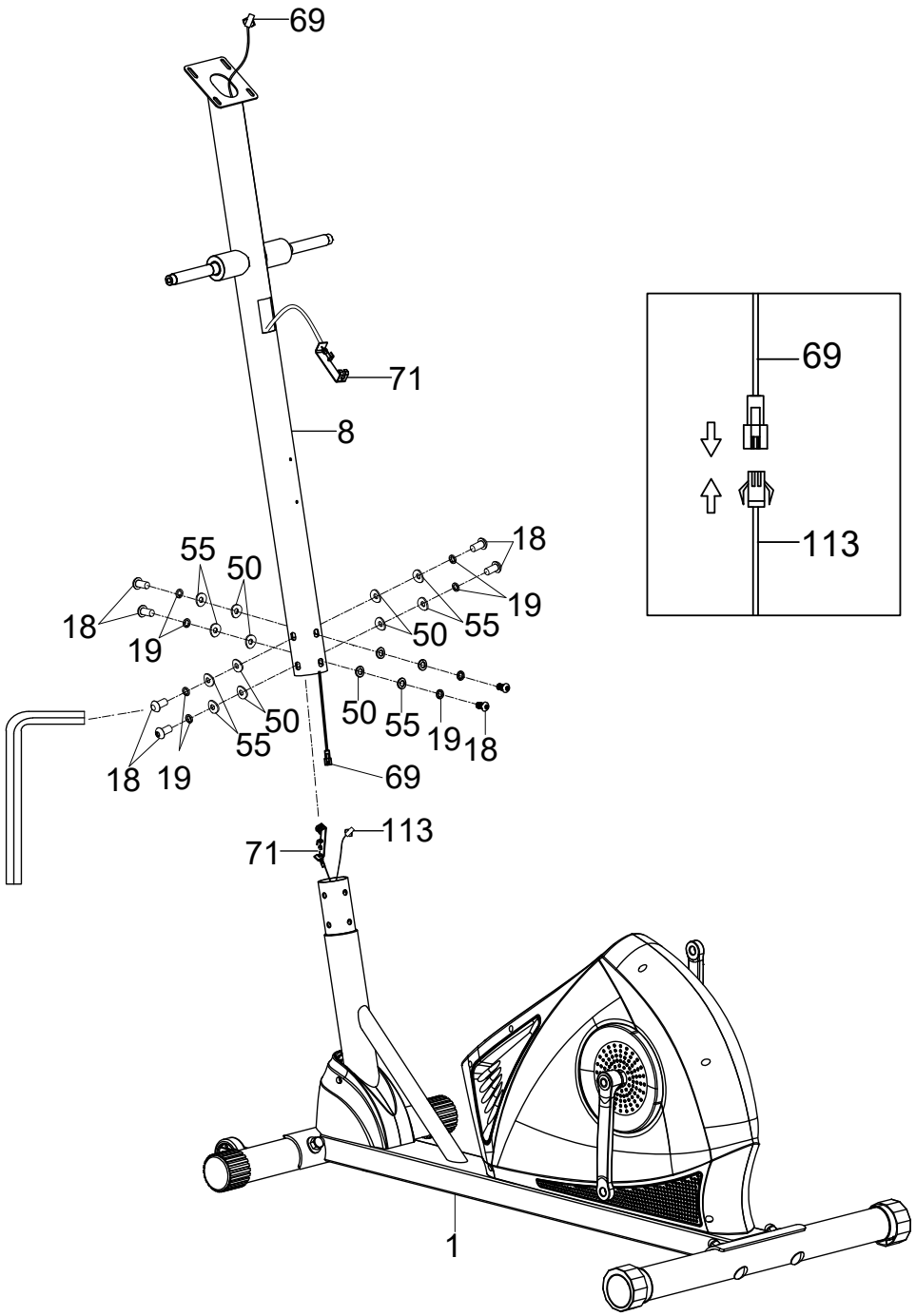
6.1 STEP 1:

1. Position the front stabilizer (10) in front of the main frame (1) and align the holes.

2. Attach the front stabilizer (10) to the front curve of the main frame (1) using 2 screws (49), 2 PVC washers (50), 2 large arc washers (51), and 2 cap nuts (52).

3. Position the rear stabilizer (11) behind the main frame (1) and align the holes.

4. Attach the rear stabilizer (11) to the rear curve of the main frame (1) using 2 screws (49), 2 PVC washers (50), 2 large arc washers (51), and 2 cap nuts (52).



6.2 STEP 2:

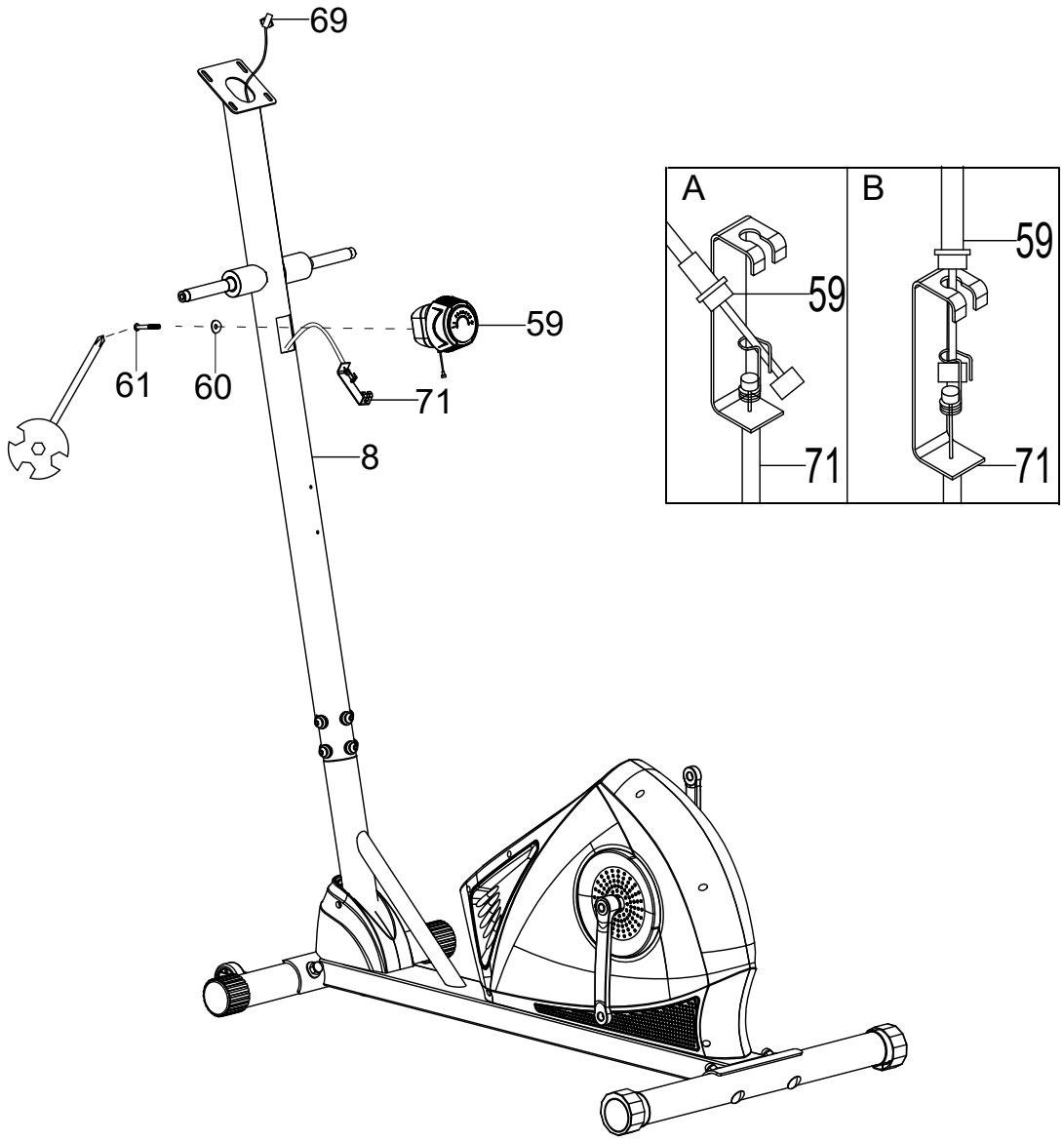
1. Remove 8 screws (18), 8 spring clips (19), 8 large arc washers (55), and 8 PVC washers (50) from the main frame (1) using an S6 Allen wrench.

2. Pass the tension cable (71) through the lower hole of the front post (8) and pull it out through the square hole of the front post (8).

3. Connect the sensor cable (113) with the extension console cable (69). Insert the connection cables into the front post (No. 8).

NOTE: Be careful not to pinch any cables when attaching the front post (No. 8) to the main frame (No. 1).

4. Attach the front post (No. 8) to the main frame (No. 1) using the 8 screws (18), 8 spring clips (19), 8 large arc washers (55), and 8 PVC washers (50) that were removed. Tighten them with the S6 Allen wrench and secure them.

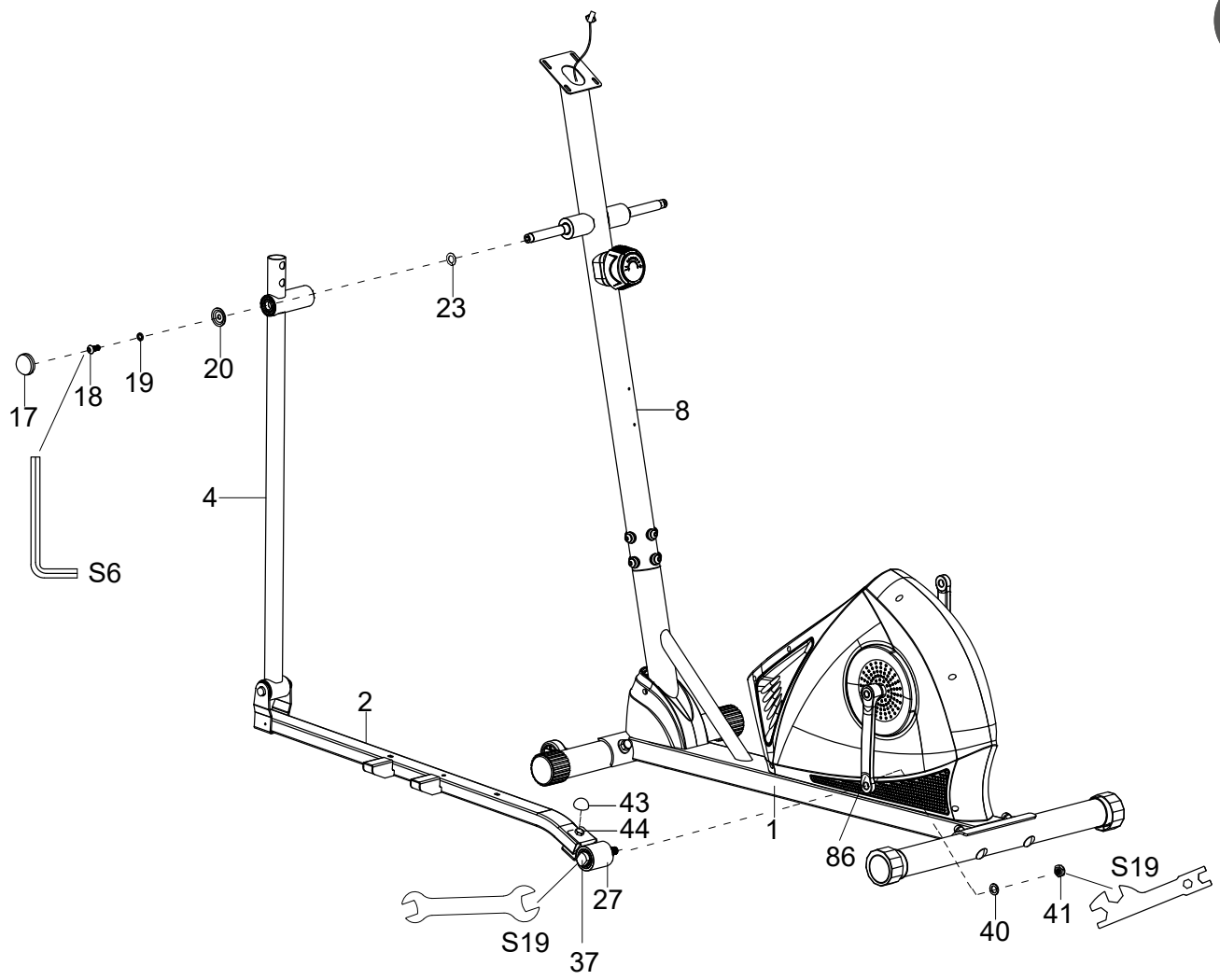


6.3 STEP 3:

1. Remove 1 screw (61) and 1 large arc washer (60) from the voltage regulator knob (59). Remove the screw using the provided multi-hex tool and the Phillips screwdriver.

CAUTION: Ensure that the voltage regulator knob (59) is set to the lowest resistance level (level 1, all the way to the left) before connecting any wires together.

2. Attach the voltage regulator knob cable (59) to the metal bracket of the tension cable (71), as shown in Drawing A. Then pull the voltage regulator knob cable (59) upward and insert it into the slot of the metal bracket of the tension cable (71), as shown in Drawing B. Make sure that the metal connection on the voltage regulator knob cable (59) is securely attached to the metal bracket.



6.4 STEP 4:

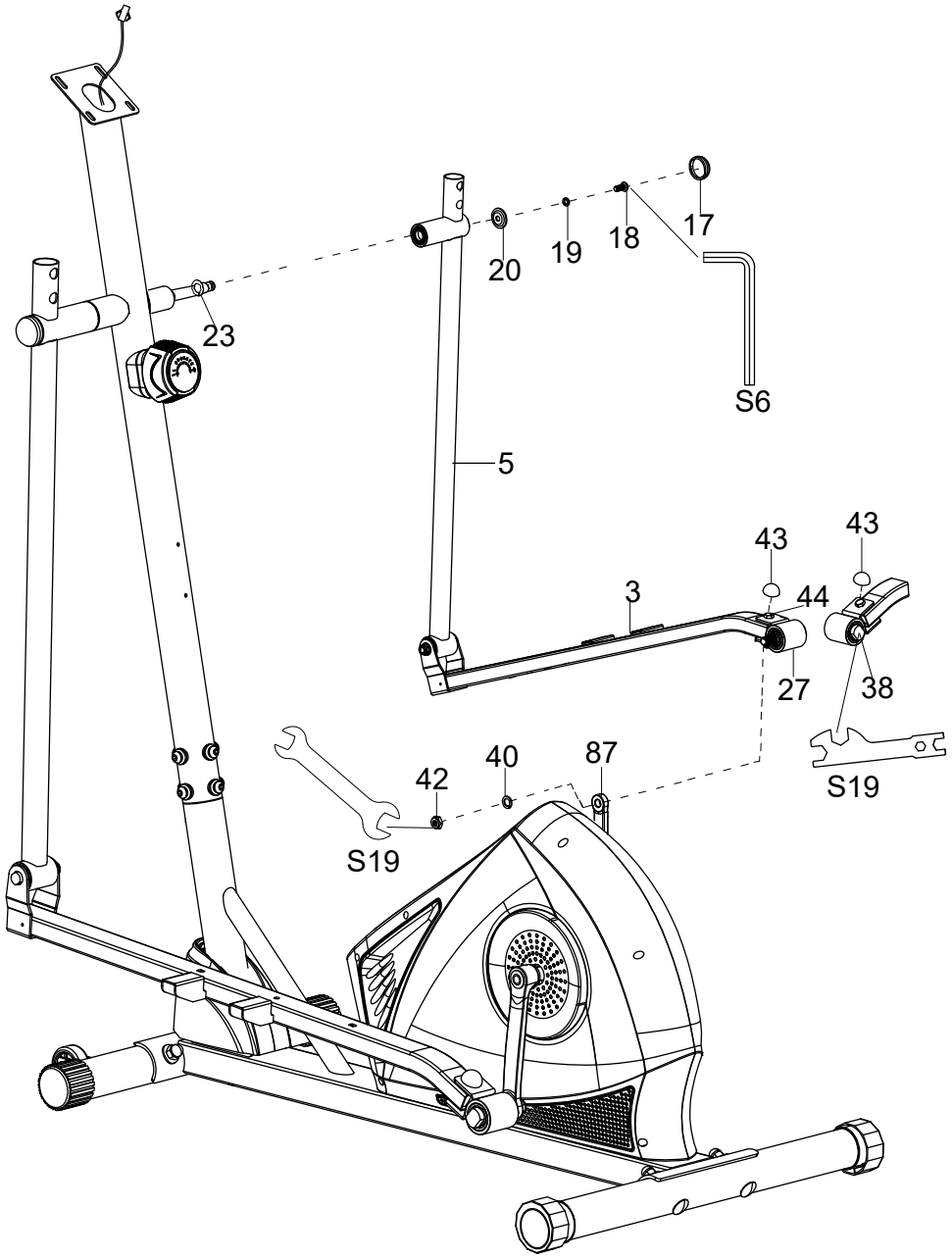
1. Remove 1 screw (18), 1 spring washer (19), and 1 large washer (20) from the left horizontal axis of the front post (8) using the S8 Allen wrench.

2. Attach the left handrail arm (4) to the left horizontal axis of the front post (8) using the previously removed screw (18), spring washer (19), and large washer (20). Tighten everything with the S8 Allen wrench and secure it.

Attach a cap nut (No. 17) to the screw (18).

3. Remove 1 spring washer (40) and 1 left nut (41) from the U-bracket (27).
   NOTE: Do not remove the left screw (37) on the U-bracket (27).
   NOTE: The left crank (86) is marked with “L” for left.
   Insert the end of the left screw (37) on the U-bracket (27) into the left crank (86) and attach it with the previously removed spring washer (40) and left nut (41). Tighten the left nut (41) clockwise.

4. Then, use two S19 spanners to securely tighten the screw (37) counterclockwise and the left nut (41) clockwise. Attach a cap nut (43) to the screw (44).



6.5 STEP 5:

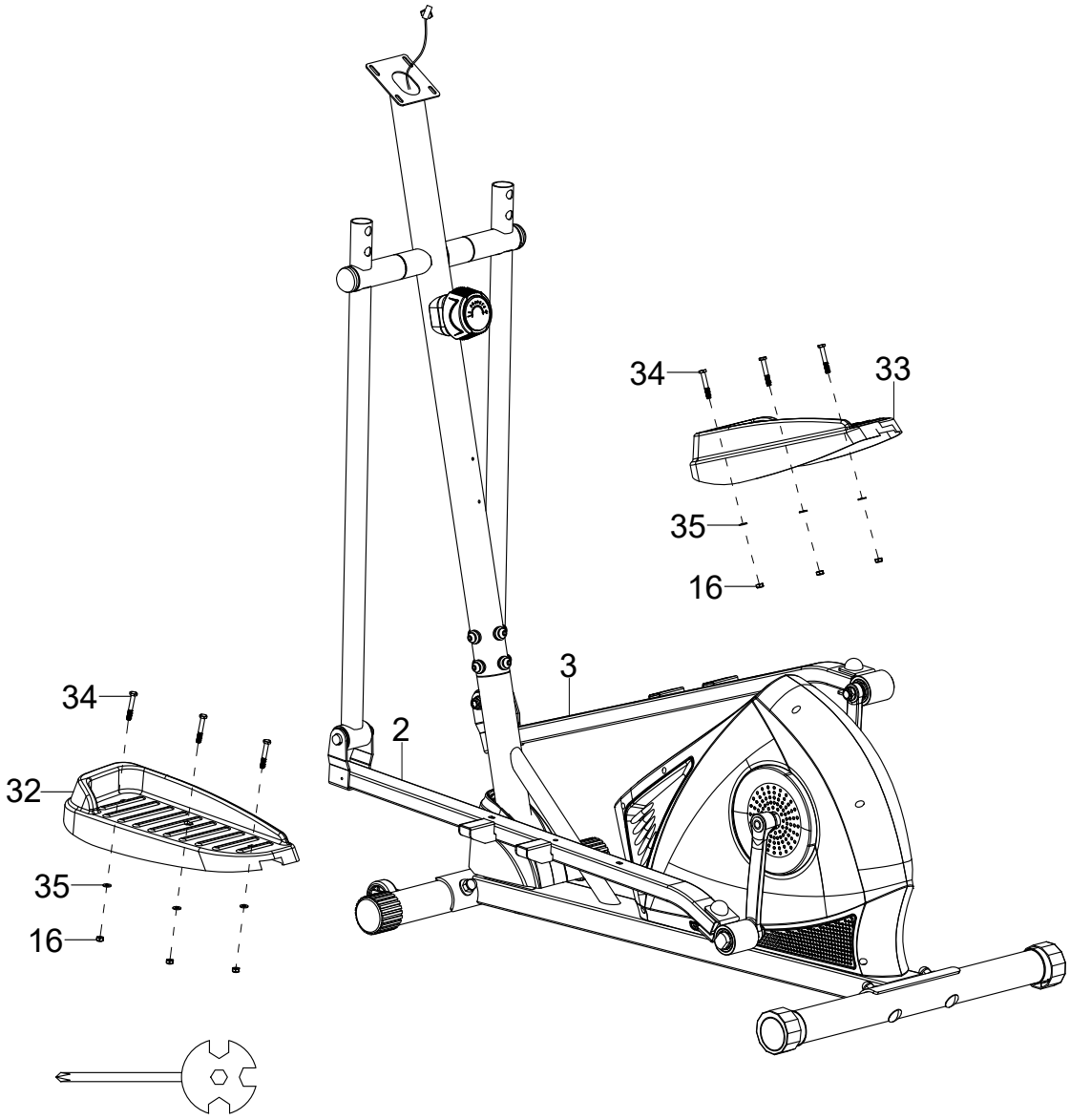
1. Remove 1 screw (18), 1 spring washer (19), and 1 large washer (20) from the right horizontal axle of the front post (8) using the S8 Allen key.

2. Attach the right handrail arm (5) to the right horizontal axle of the front post (8) using the previously removed screw (18), the spring washer (19), and the large washer (20). Tighten and secure everything with the S8 Allen key.

Insert a cap nut (No. 17) onto the screw (18).

3. Remove 1 spring washer (40) and 1 right nut (42) from the U-bracket (27).
   NOTE: Do not remove the right screw (38) on the U-bracket (27).
   NOTE: The right crank (87) is marked “R” for right.

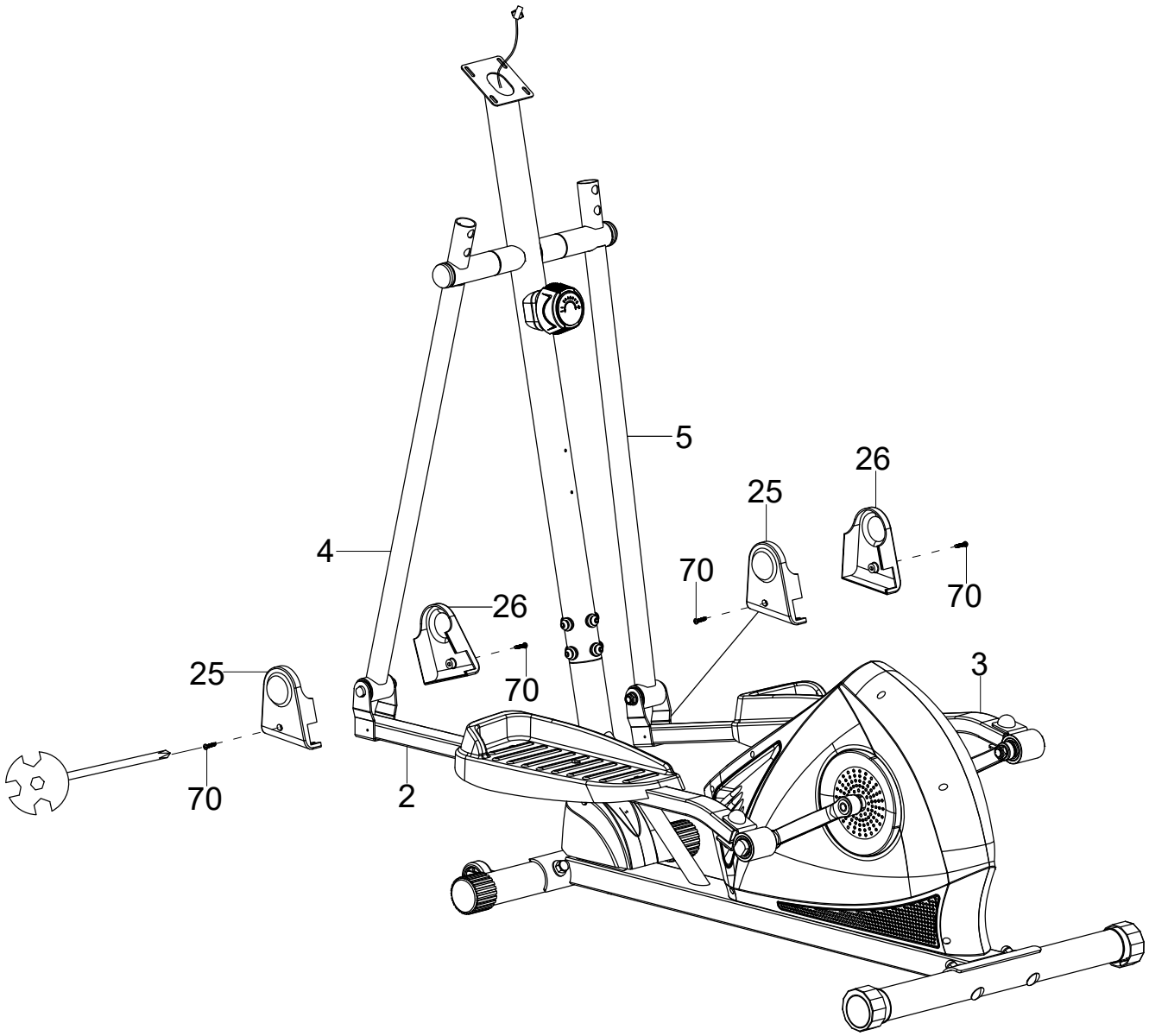
4. Insert the end of the right screw (38) on the U-bracket (27) into the right crank (87) and secure it with the previously removed spring washer (40) and the right nut (42). Tighten the right nut (42) counterclockwise.Then use two S19 wrenches to securely tighten the screw (38) clockwise and the right nut (42) counterclockwise.Place a cap nut (43) on the screw (44).



6.6 STEP 6:

1. Attach the left pedal (32) to the left foot tube (2) with 3 screws (34), 3 washers (35), and 3 nuts (16). Tighten and secure everything with a wrench.

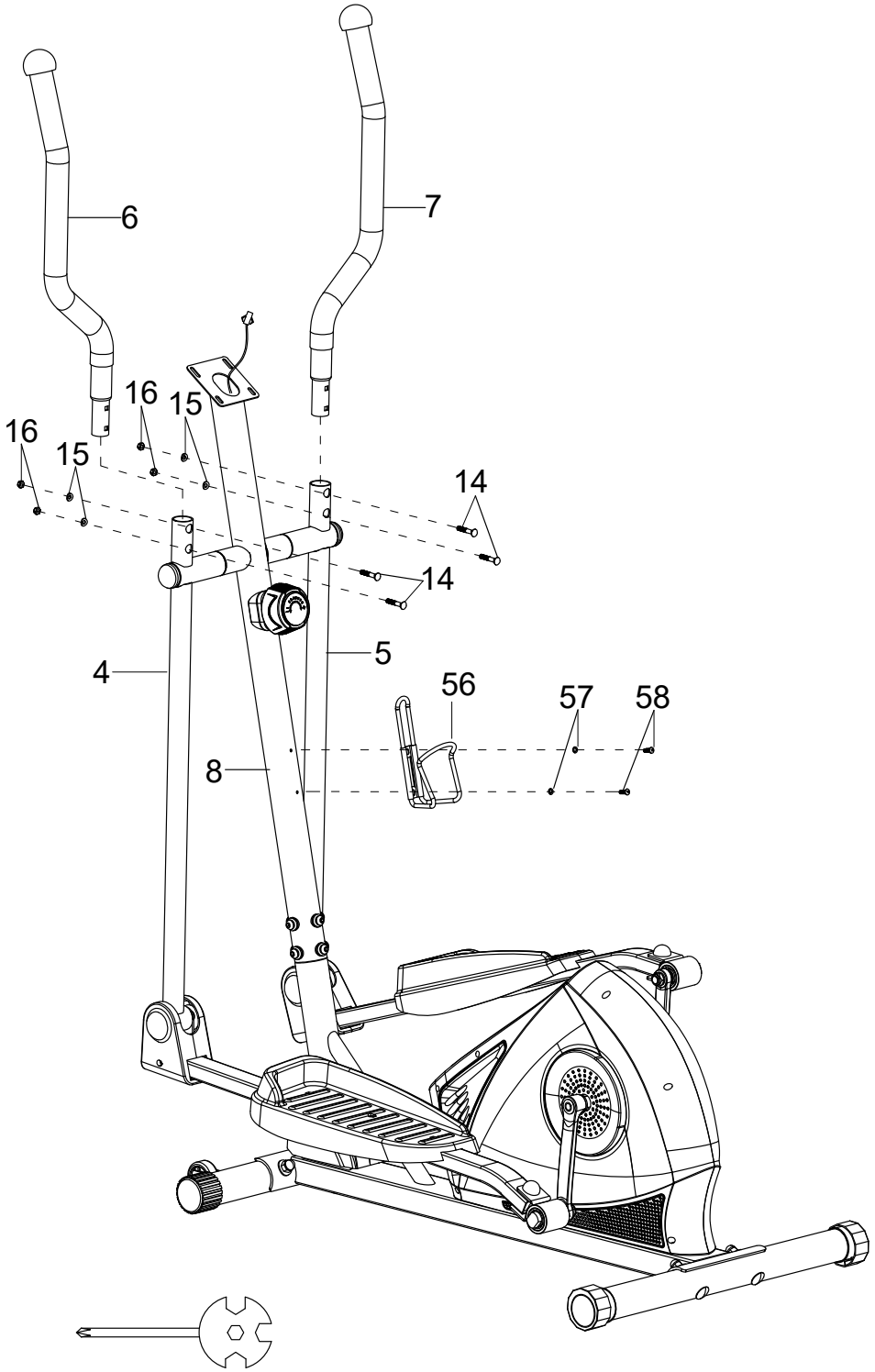
2. Attach the right pedal (33) to the right foot tube (3) with 3 screws (34), 3 washers (35), and 3 nuts (16). Tighten and secure everything with a wrench.



6.7 STEP 7:

1. Attach one left foot tube cover (25) and one right foot tube cover (26) to the left foot tube (2) using two screws (70) from the mounting kit. Tighten and secure everything with a wrench.

2. Attach one left foot tube cover (25) and one right foot tube cover (26) to the right foot tube (2) using two screws (70) from the mounting kit. Tighten and secure everything with a wrench.



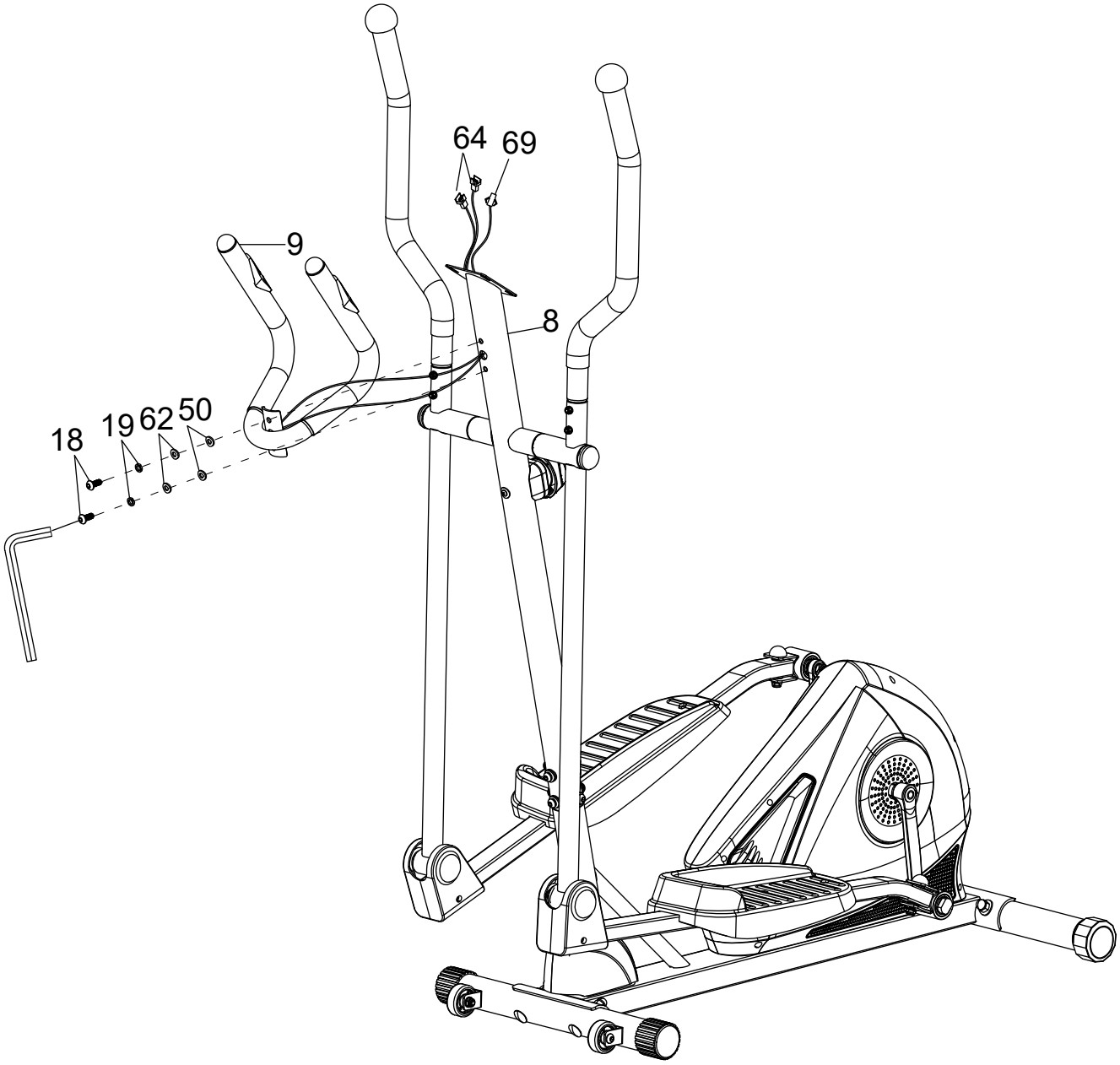
6.8 STEP 8:

1. Attach the left handrail (6) to the left handrail arm (4) with 2 screws (14), 2 curved washers (15), and 2 nuts (16). Tighten and secure everything with a wrench.

2. Attach the right handrail (7) to the right handrail arm (5) with 2 screws (14), 2 curved washers (15), and 2 nuts (16). Tighten and secure everything with a wrench.

3. Remove 2 screws (58) and 2 washers (57) from the front post (8).

4. Attach 1 bottle holder (56) to the front post (8) with 2 screws (58) and 2 washers (57). Tighten and secure everything with a wrench.

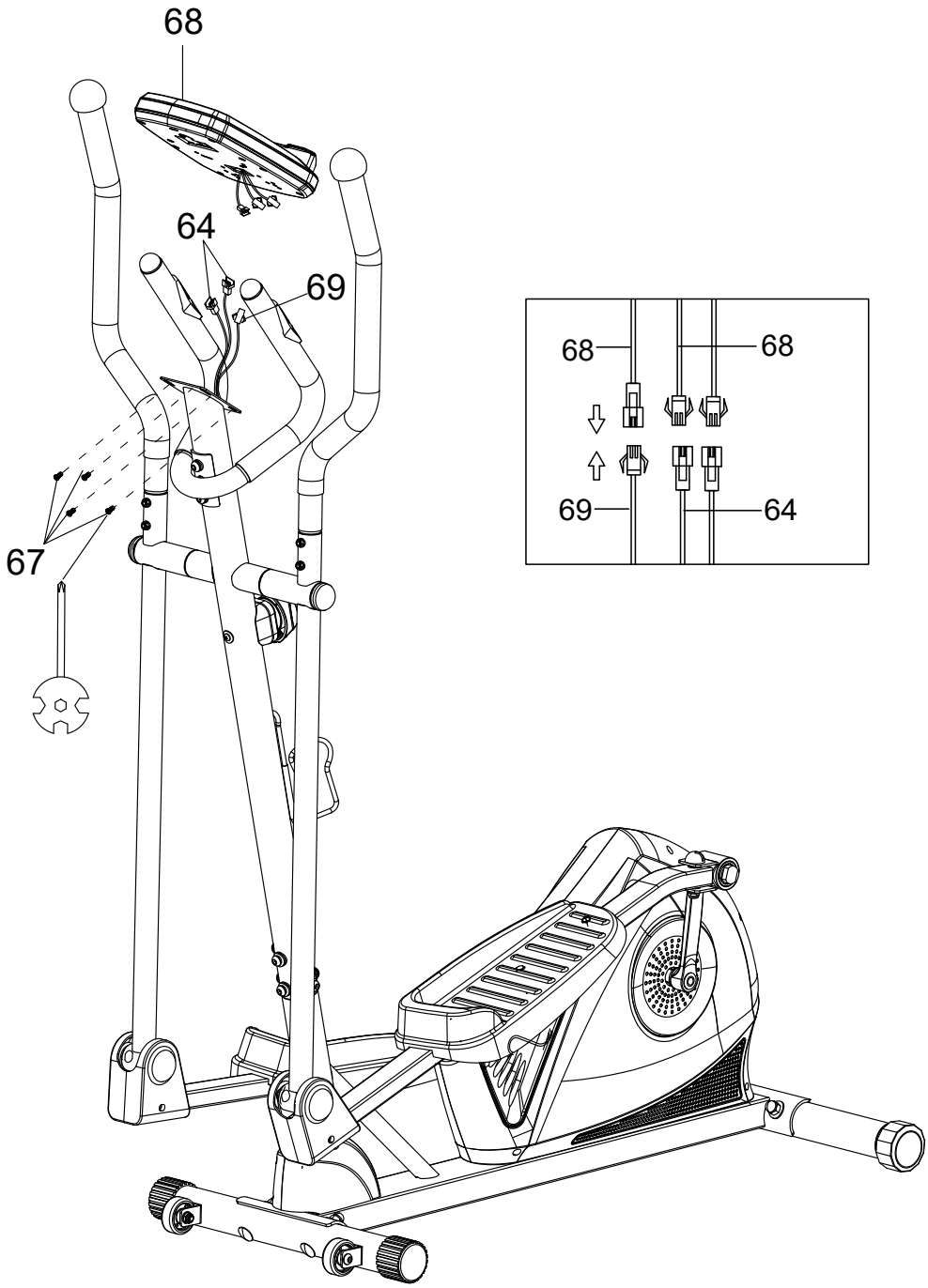


6.9 STEP 9:

1. Remove the two screws (18), two spring washers (19), two curved washers (62), and two PVC washers (50) from the front upright (8) using the S6 Allen key.

2. Thread the hand pulse sensor cables (64) from the handlebar (9) through the hole in the front upright (8) and pull them out the top of the front upright (8).

3. Attach the handlebar (9) to the front upright (8) using the previously removed two screws (18), two spring washers (19), two curved washers (62), and two PVC washers (50). Tighten and secure everything.



6.10 STEP 10:

1. Remove 4 screws (67) from the back of the console (68) using the wrench.

2. Connect the extension sensor cable (69) and the hand pulse cable (64) to the console cables. Then insert the cables into the front post (8).

3. Attach the console (68) to the top end of the front post (8) with the 4 screws (67) removed earlier. Tighten everything with the wrench and secure it.

- **Please clean this device thoroughly before first use and after assembly, as oil residues and dust deposits may remain on the device due to production and the packaging process.**

We hope you enjoy it!

7. Display Instruction

FUNCTION BUTTONS

MODE 1. Press the button to select TIME, DISTANCE, and CAL to the preset value.
2. Press the button to select the function display on the LCD or enter it after setting.
3. Press and hold the button for 2 seconds to reset all values except the odometer to zero. (If the user replaces the batteries, all values will automatically reset to zero.)

SET To set the target value for TIME, DISTANCE, and CAL, press and hold the button for 2 seconds to accel erate the increase.

RESET Press and hold the button for 2 seconds to reset all values except the odometer to zero. (If the user replaces the batteries, all values will automatically reset to zero.)

FUNCTIONS & OPERATION

1. Battery Installation
   Please install two AAA 1.5V batteries in the battery compartment on the back of the monitor.
   (Removing the batteries will reset all function values to zero.)
2. Auto On/Off
   When the user starts exercising, the exercise value is automatically displayed on the screen.
   If the exercise is stopped for more than 256 seconds, the screen will turn off. However, the odometer exercise value will remain. When the user starts exercising again, the odometer exercise value will be continuously added.
3. Auto Scan
   After turning on the monitor or pressing the Mode button, the LCD will display all function values:
   TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIES-ODOMETER-PULSE.
   Each value is displayed for 6 seconds.
4. Speed
   Displays the current exercise speed from 0.0 to 99.9 km/h or mph
5. Distance
   Accumulates the total time from 0.00 to 9999. The user can preset the target time by pressing the SET and MODE buttons. Each increment is 0.1 km or mph.
6. Time
   Accumulates the total time from 00:00 to 99:59. The user can preset the target time by pressing the SET and MODE buttons. Each increment is 1 minute.
   The time automatically counts down during the workout.
7. Calories
   Accumulates the calorie consumption during the workout from 0.0 to a maximum of 9999 calories. The user can also set the target calorie goal before training by pressing the SET and MODE buttons. Each setting increases by 1 calorie. Increases by 1 calorie up to 1000.
   Automatically counts down from the target value during the workout.

Note: This data is a rough guide and cannot be used for medical purposes.

8. Odometer

Displays the total accumulated distance from 0.0 to 9999. The user can also press the Mode button to view the odometer reading.

9. Pulse

The display shows the user's heart rate in beats per minute during exercise.

10. Reset

Press and hold the button for 2 seconds to reset all values except the odometer to zero.

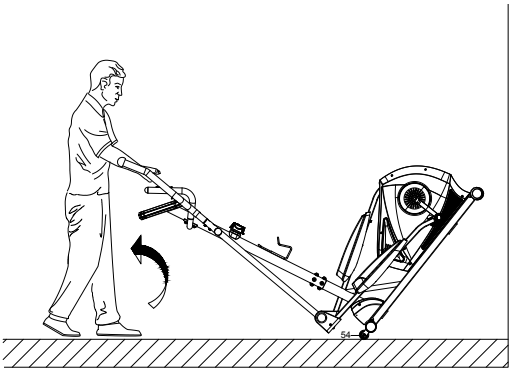
Notes:

1. If the computer displays abnormal values, please reinstall the battery and try again.
2. Battery specifications: 1.5V UM-4 or AAA (2 pieces).
3. The batteries must be removed from the device before disposal and disposed of safely.

APP-Verbindung

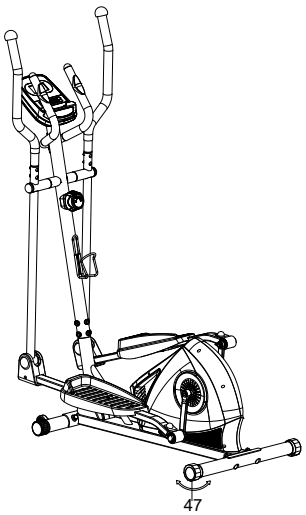
1. This training monitor can be connected to apps that support the FTMS protocol.
2. If Bluetooth is not connected for 4 minutes, the power-saving mode will be activated. You can press the button to reactivate it.

Adjustment Instructions



MOVING THE CROSSTRAINERS

Push the handlebars and tilt the cross trainer until the **transport wheels (54)** on the **front stabilizer** touch the ground. You can now easily transport the cross trainer to your desired location.



LEVELING THE TRAINER

To ensure a smooth and comfortable ride, you must ensure the cross trainer is stable and secured. If you notice that the cross trainer is uneven during use, adjust the **adjustable end cap (47)** on the rear stabilizers until the cross trainer is level with the floor.

8. Stretching for warming up and cooling down

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8

CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

9. Selecting and monitoring the target pulse

The pulse rate in BPM ('beats per minute') is an excellent indicator of whether you are exercising according to your training goal and current fitness level. The BPMs for the respective training goals depend not least on age. You should monitor your pulse in an appropriate way when exercising.
Many Sportstech devices show you not only as a numerical value, but also with colours, in which pulse range you are - based on your age-typical maximum heart rate ('MHR'). Always observe the following instructions:

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- **Do not overexert yourself or others when performing the training! Always respect individual general and daily fitness!**
- **The training target ranges are only average guidelines that must be adapted to the individual constitution. Medically well-founded support is recommended here!**

Select your approximate target pulse like this:

- In the graphic below, select your approximate age.
- Below this, your approximate, age-typical maximum heart rate (MHR) is displayed as an estimated value.

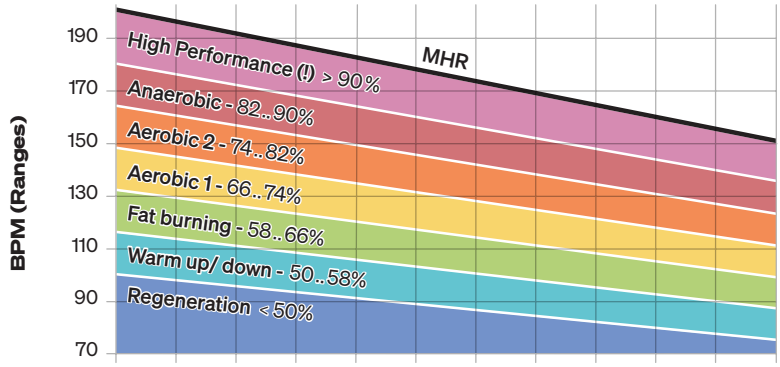
Use the **selection graphic A** to determine your **target pulse range**.

- Go up from your age value to the coloured area that corresponds to your training goal.
- Then go straight to the left and read approximately the target pulse on the scale.

You can determine an **average value** for the target pulse via the **selection table B**. For this:

- From your age value, go down to the row in the table that corresponds to your training goal.
- Read off the numerical value. It is a guideline value that you can use as a target pulse.

A. Selection graph



B. Selection table

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensity	**BPM (Average values)**										
High Performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerobic 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobic 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobic 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Fat burning 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Warm up/ down 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneration < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In all cases:

- Check whether the determined target pulse corresponds to your **needs**. If not, adjust it until you find an optimal value.

10. Care, Cleaning & Maintenance

WARNING! Risk of serious or fatal injuries due to electric shock!
- **Before any cleaning work, disconnect the device completely from the electrical supply outlet!**
- **Never allow moisture to get on or into the power supply unit or the cable!**
- **Never open or repair the power supply unit or cable! In case of problems, contact the customer service!**

WARNING! Danger of injury and damage to property!
- **Never use the device if any components are loose or damaged.**
- **If possible, tighten connections. If necessary, arrange for repair.**
- **In all cases of doubt, contact customer service.**

CLEANING

Remove perspiration from your training device after each training session. Do this carefully with a slightly damp cloth and mild soap. Do not use solvents. Regular cleaning will greatly increase the life of your exercise equipment. However, DO NOT use liquids near the power supply, computer/display or other electrical or electronic equipment. Damage caused by sweat or other liquids is not covered by the warranty at any time.Also prevent liquids (such as drinks) from entering the exercise equipment or computer during exercise.

MAINTENANCE

The training device is equipped with sealed bearings. Lubrication is not required.

CHECK THE FASTENINGS

Before each training session, check that the bolts and nuts are tight. Tighten if necessary.

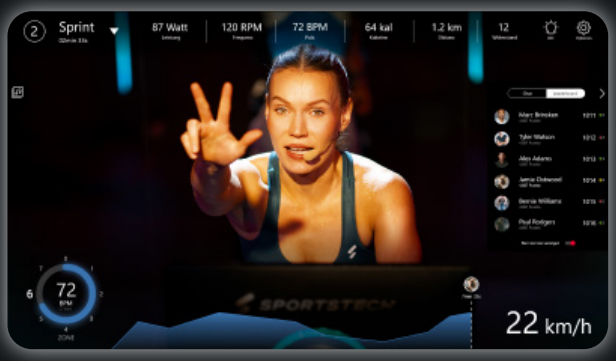
CHECK THE COMPONENTS

Check the secure condition of the saddle, seat post, handlebars and pedals before each training session.

11. Application Software (Apps)

The QR code at the beginning of the manual will guide you to various YouTube tutorials. There you can access more information about the App and the device.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in competition mode - collect trophies in ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!

Information here: https://sportstech.link/app-download

12. Disposal

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU - in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)

We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)

Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Manual de usuario

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

Manual de usario

1. Indicaciones de seguridad 46
2. Volumen de suministro 48
3. Datos técnicos 48
4 .Vista explosionada / Lista de piezas de repuesto 48
5. Conformidad 49
6. Instrucciones De Ensamblaje 49
7. Instrucciones del Pantalla 59
8. Estiramientos para calentar y enfriar 61
9. Entrenamiento 62
   9.1 Selección y control del pulso objetivo 62
10. Cuidado, limpieza y mantenimiento 63
11. Software de aplicación (Apps) 64
   11.1 ***SPORTSTECH LIVE*** App 64
12. Desecho 64

1. Indicaciones de seguridad

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Sígalas cuidadosamente.**
- **Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.**
- **El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.**
- **Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.**

REQUISITOS GENERALES PERSONALES

¡ADVERTENCIA! El sobreesfuerzo puede provocar daños permanentes o incluso la muerte.

- **No haga esfuerzos excesivos nunca, ni deje que otros lo hagan!**
- El equipo deben utilizarlo únicamente personas física y mentalmente aptas. Las personas que tengan limitaciones solo deben usar el dispositivo bajo supervisión y con la ayuda adecuada.
- Tenga siempre en cuenta la forma física individual y el estado de salud actual de la persona que entrena.
- Utilice el pulso y el bienestar general para valorarlo. **Los sistemas de medición del pulso pueden ser inexactos.** Deje de entrenar si se siente mal, débil, le duelen las extremidades, le duele el pecho, tiene náuseas, le falta el aire o algo parecido.
- Si fuera necesario, acuda a su médico antes del entrenamiento, sobre todo si tiene una edad avanzada, si tiene problemas de salud o si tiene poca experiencia con entrenamientos físicos.
- El peso máximo que soporta el equipo deportivo durante el uso es de 120 kg (265 lb).

PREPARACIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO

POCO DESPUÉS DE DESEMPACAR

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Utilice el equipo deportivo solo en interior. Colóquelo en una superficie fija y plana. Utilice una alfombrilla para no dañar el suelo.
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 pies) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.
- Utilice el equipo únicamente con fines domésticos, no para un uso comercial.
- No realice trabajos de mantenimiento ni ajustes que no se describan en este manual. En caso de problemas, deje de utilizar el equipo y póngase en contacto con el servicio técnico autorizado.
- Preste atención, al montar el equipo, de utilizar todas las piezas necesarias para las uniones (p. ej. las arandelas planas).
- Asegúrese antes de cada sesión de entrenamiento de que todas las uniones están bien ajustadas. En caso necesario, apriételas.
- Asimismo, antes de cada entrenamiento, compruebe que todas las piezas de fijación (como los pasadores de seguridad o los protectores) estén bien colocadas y que el resto de piezas se encuentren en buen estado.
- Respete las indicaciones para el manejo de la fuente de alimentación.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Caliente siempre adecuadamente antes de comenzar a entrenar y estire después de la sesión.
- Si siente dolor en las extremidades o en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algún otro síntoma similar deje de entrenar. Consulte con un médico antes de continuar.
- Tenga en cuenta que las mediciones del pulso pueden ser inexactas.

- Lleve ropa lo suficientemente ajustada para evitar que se enganche con piezas de la máquina. Use protección para el pelo si lo tiene largo.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo deportivo durante su uso y su almacenamiento.
- El equipo solo puede utilizarlo una persona a la vez.
- Realice los movimientos con cuidado, evite golpear accidentalmente el equipo deportivo.
- Para subir al equipo, el pedal de su lado debe colocarse en la posición más baja. 'Sujete los agarres de ambos lados de las barras de las empuñaduras con fuerza. 'A continuación, pise con el pie correspondiente en el pedal que se encuentra en la posición más baja. Después coloque el otro pie en el otro pedal.
- Cuando adquiera una posición segura, mueva los pedales y el manillar con una velocidad apropiada, de forma que coordine pies y manos.
- **Parada del aparato:** Tenga en cuenta que el aparato no tiene una rueda libre: Las partes móviles no se detienen inmediatamente.
- 'Para bajar del equipo, lleve un pedal hasta la posición más baja. 'Agarre ambas barras de las empuñaduras firmemente. Mueva primero el pie que tiene en el pedal superior hasta el suelo del otro lado. Siga sujetando las barras de las empuñaduras con fuerza y baje también del pedal inferior.

MANEJO DE LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Utilice la fuente de alimentación original con el cable adecuado. Utilícelo únicamente si está en buen estado. Utilícelo solo en interior.
- Asegúrese de que el valor conectado en su instalación se encuentra en el rango admisible.
- Coloque la fuente de alimentación y los cables de forma que no haya riesgo de tropiezo para nadie.Asegúrese también de que la fuente de alimentación y los cables no estén sometidos a cargas mecánicas.
- Asegúrese de que la fuente de alimentación no quede cubierta nunca y de que, durante el entrenamiento, esté suficientemente ventilada para evitar que se sobrecaliente. Deje enfriar la fuente de alimentación antes de guardar el equipo tras su uso.
- Mantenga la fuente de alimentación y los cables siempre alejados de estos y otros posibles peligros: humedad o agua, sustancias agresivas, materiales inflamables o explosivos, fuentes de calor, objetos afilados o puntiagudos, especialmente de metal o similar.
- Si la fuente de alimentación parece estar dañada (p. ej. olores inusuales), desconéctela de la corriente sin tocarla, si es posible; apague el fusible que alimenta la toma correspondiente.
- Las reparaciones debe realizarlas únicamente personal cualificado y autorizado.
- Una fuente de alimentación que no se pueda reparar debe eliminarse como residuo eléctrico separado de acuerdo con las disposiciones locales.

ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura. Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.

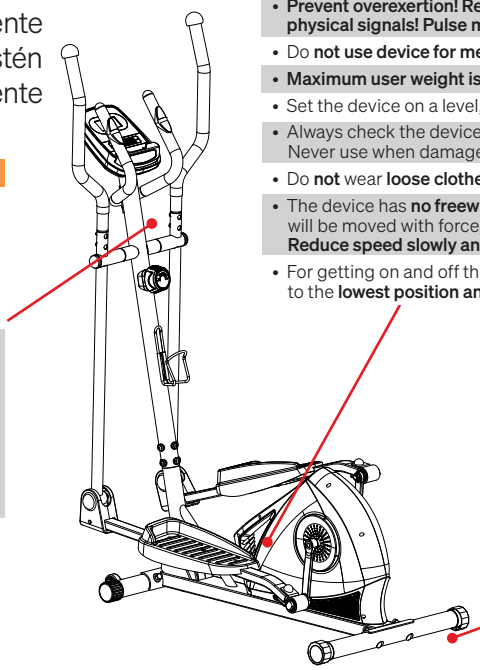
⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes!**
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



2. Volumen de suministro

Bicicleta elíptica con pedales y manillar; conectado con volante y freno eléctrico ajustable	
Material de montaje y herramientas.	Computadora de pantalla
Manual de instrucciones	Fuente de alimentación

3. Datos técnicos

MÁQUINA	
Peso	39,5 kg
Dimensiones (largo x ancho x alto)	125 × 59 × 162cm
Peso máximo permitido del usuario	120 kg (265 lb)

COMPUTADORA DE PANTALLA	
Temperatura de funcionamiento	0°C~+40°C (32°F~104°F)
Temperatura de almacenamiento	-10°C~+60°C (14°F~140°F)
Conectividad de dispositivo inteligente de la computadora con pantalla	Bluetooth 5.0 o mas alto
Protocolo de transmisión de señales de pulso	Bluetooth

INFORMACIÓN SOBRE LAS BATERÍAS CONTENIDAS DE ACUERDO CON LA SECCIÓN 4, PÁRRAFO 4 DE LA LEY DE EQUIPOS ELÉCTRICOS	
Información de la batería	LR03AAA
Sistema químico	Dióxido de zinc-manganeso AL
Fabricante de la batería	Shenzhen New Positive Energy Electronlcs Co.,LTD.

4 .Vista explosionada / Lista de piezas de repuesto

- **Identifique la pieza de repuesto necesaria utilizando el dibujo y la lista, y anote el número.**
- **Contacte con nuestro servicio de atención al cliente e indique el número de la pieza de repuesto. La información de contacto se encuentra en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.**
- **Aclare todos los pasos siguientes con nuestro personal.**

En el siguiente enlace encontrará la vista explosionada y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/cx608_spareparts_0725

5. Conformidad

Sportstech Brands Holding GmbH declara que el sistema de radio tipo CX608 cumple con la directiva 2014/53/EU.

El texto completo de la Declaración UE de Conformidad está disponible en el siguiente enlace:

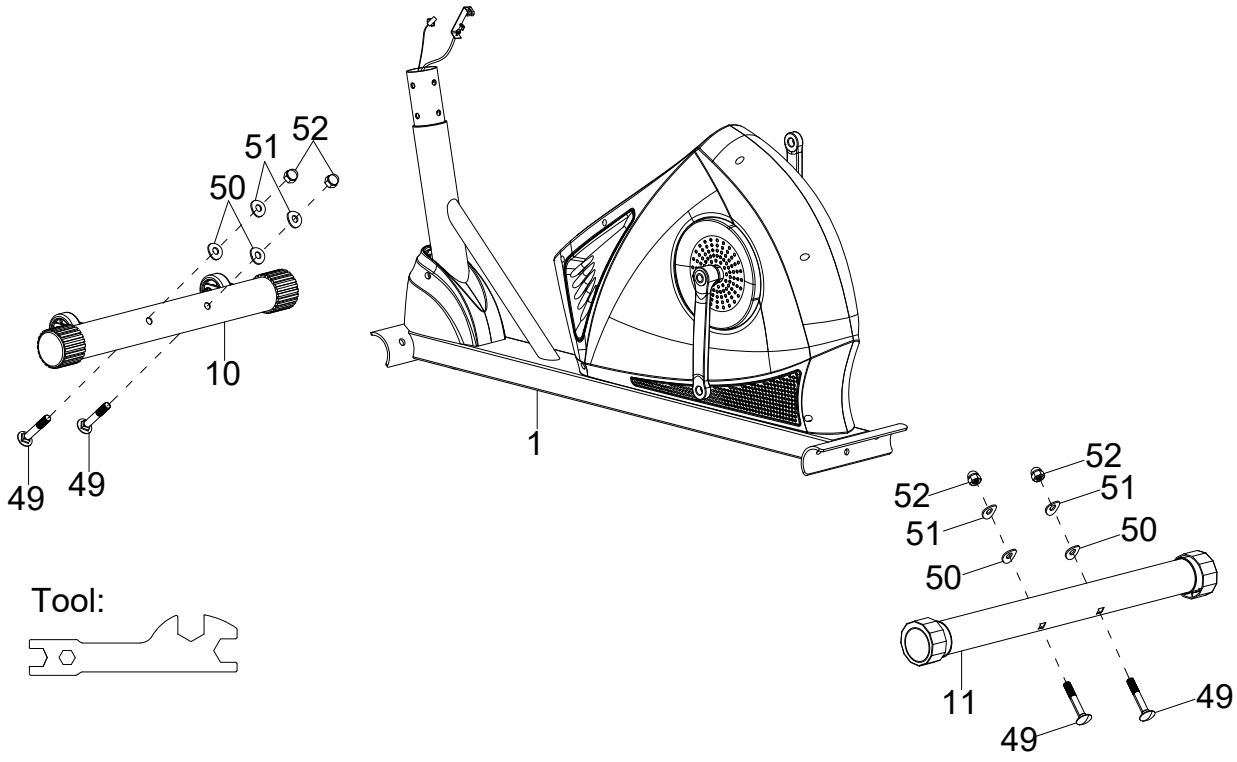
https://sportstech.link/cx608_conformity_0725

6. Instrucciones De Ensamblaje

¡ATENCIÓN! Riesgo de lesiones por componentes pesados y por un montaje inadecuado.

- **Apriete firmemente todas las piezas y componentes premontados.**
- **Compruebe que estén bien apretadas antes de cada entrenamiento.**
- **Para montar el dispositivo, pida ayuda de una segunda persona adulta y lo suficientemente fuerte.**

Indicación: Algunas de las piezas más pequeñas pueden estar ya premontadas.



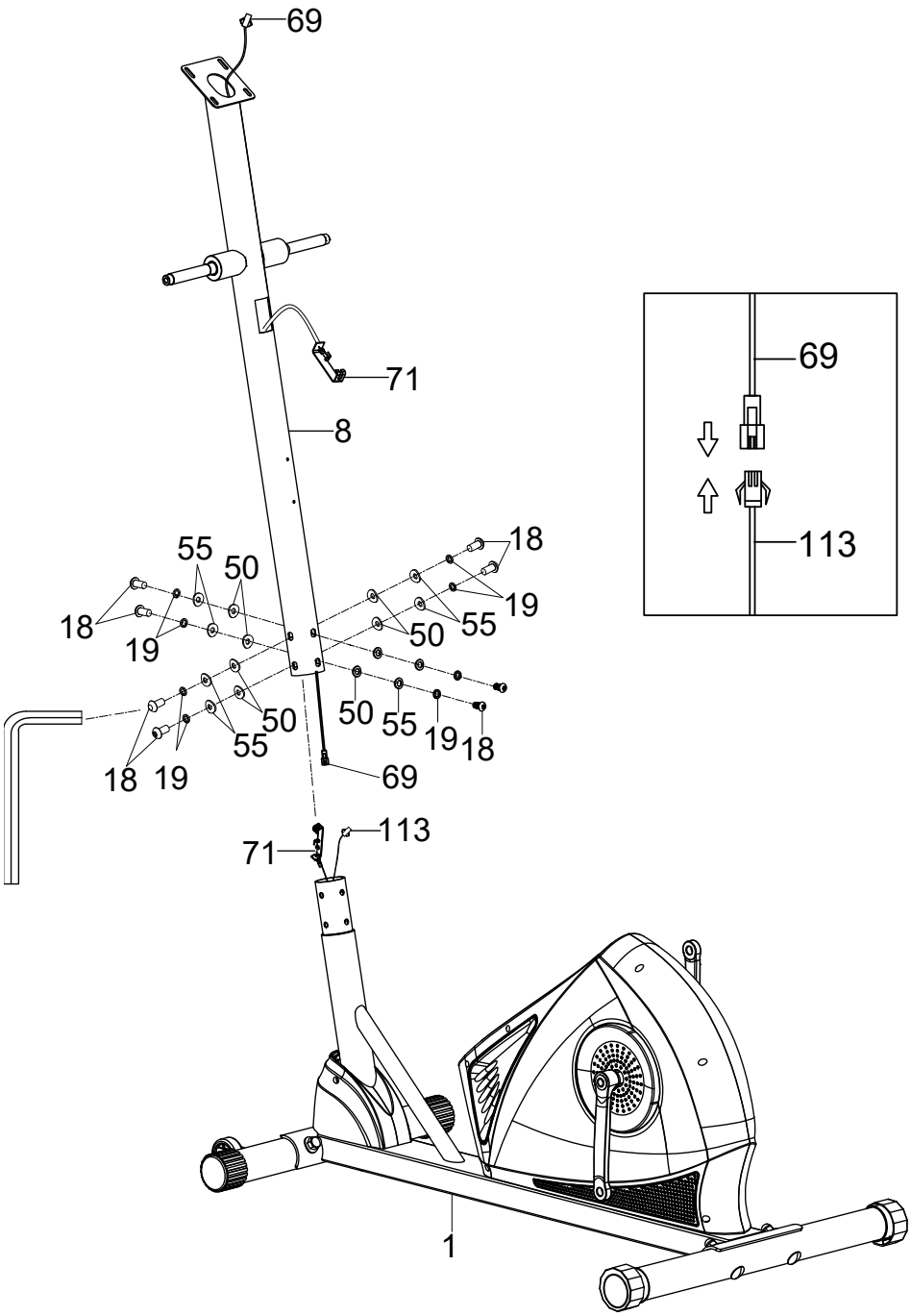
6.1 PASO 1:

1. Coloque el estabilizador delantero (10) delante del bastidor principal (1) y alinee los orificios.

2. Fije el estabilizador delantero (10) a la curva delantera del bastidor principal (1) con 2 tornillos (49), 2 arandelas de PVC (50), 2 arandelas de arco grandes (51) y 2 tuercas ciegas (52).

3. Coloque el estabilizador trasero (11) detrás del bastidor principal (1) y alinee los orificios.

4. Fije el estabilizador trasero (11) a la curva trasera del bastidor principal (1) con 2 tornillos (49), 2 arandelas de PVC (50), 2 arandelas de arco grandes (51) y 2 tuercas ciegas (52).



6.2 PASO 2:

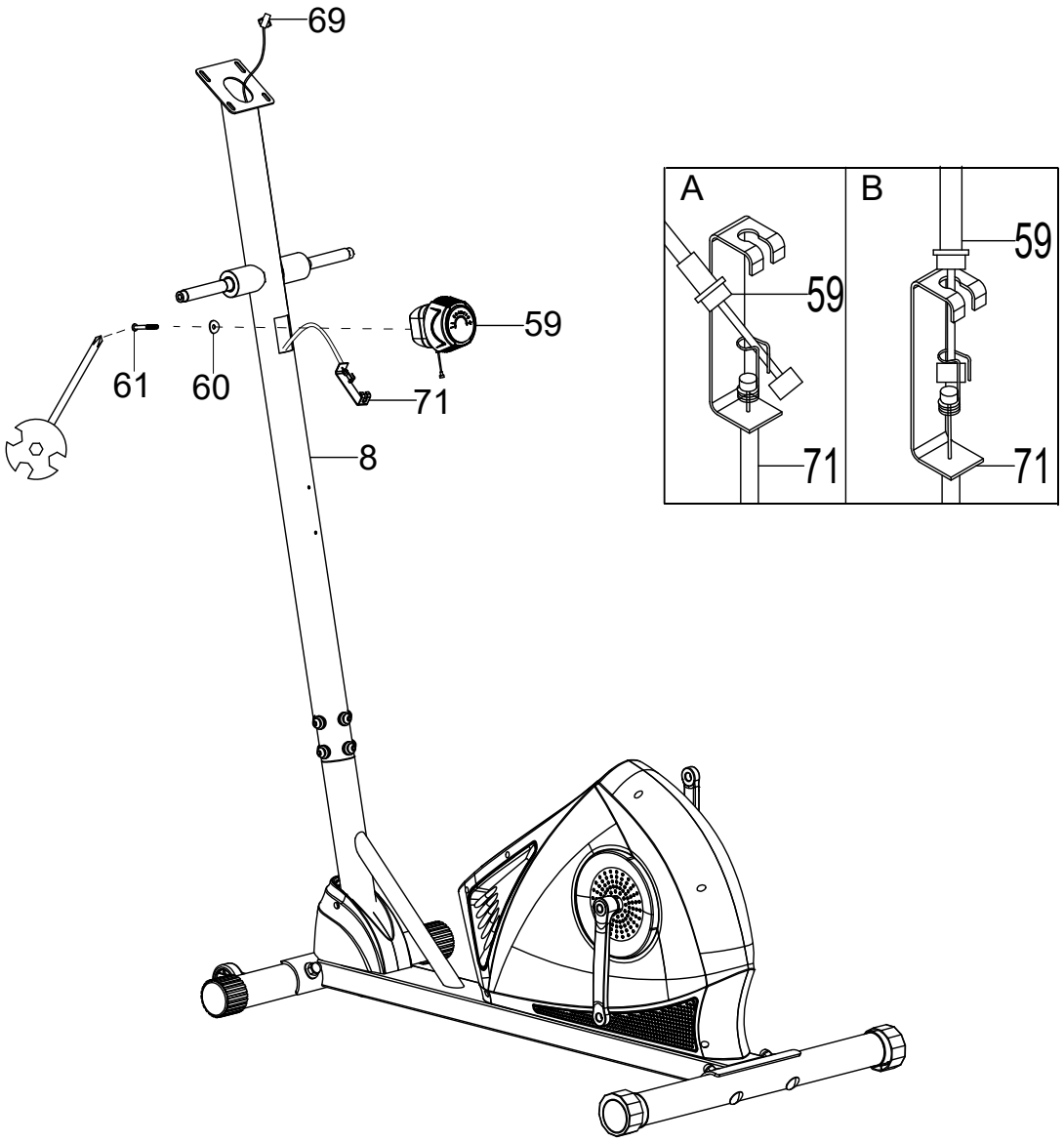
1. Retire 8 tornillos (18), 8 clips de resorte (19), 8 arandelas de arco grandes (55) y 8 arandelas de PVC (50) del marco principal (1) con una llave Allen S6.

2. Pase el cable de tensión (71) por el orificio inferior del poste delantero (8) y extráigalo por el orificio cuadrado del poste delantero (8).

3. Conecte el cable del sensor (113) al cable de extensión de la consola (69). Inserte los cables de conexión en el poste delantero (n.° 8).

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable al fijar el poste delantero (n.° 8) al marco principal (n.° 1)..

4. Fije el poste delantero (n.° 8) al marco principal (n.° 1) con los 8 tornillos (18), los 8 clips de resorte (19), las 8 arandelas de arco grandes (55) y las 8 arandelas de PVC (50) que retiró. Apriételos con la llave Allen S6 y fíjelos.

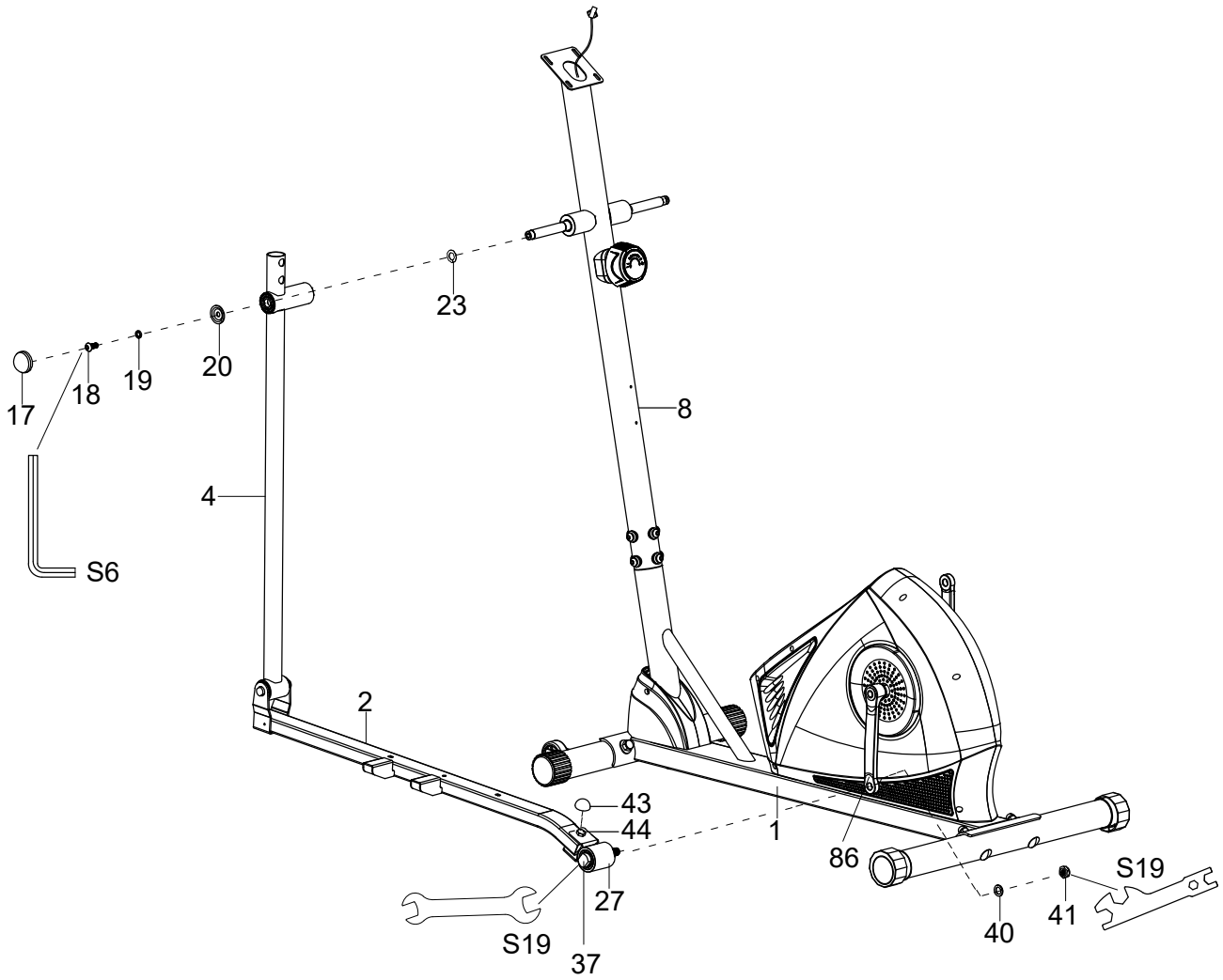


6.3 PASO 3:

1. Retire un tornillo (61) y una arandela de arco grande (60) de la perilla del regulador de voltaje (59). Retire el tornillo con la herramienta multihexagonal proporcionada y el destornillador Phillips.

PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del regulador de voltaje (59) esté ajustada al nivel de resistencia más bajo (nivel 1, completamente a la izquierda) antes de conectar los cables.

2. Conecte el cable de la perilla del regulador de voltaje (59) al soporte metálico del cable de tensión (71), como se muestra en el Dibujo A. Luego, tire del cable de la perilla del regulador de voltaje (59) hacia arriba e insértelo en la ranura del soporte metálico del cable de tensión (71), como se muestra en el Dibujo B. Asegúrese de que la conexión metálica en el cable de la perilla del regulador de voltaje (59) esté firmemente sujeta al soporte metálico.



6.4 PASO 4:

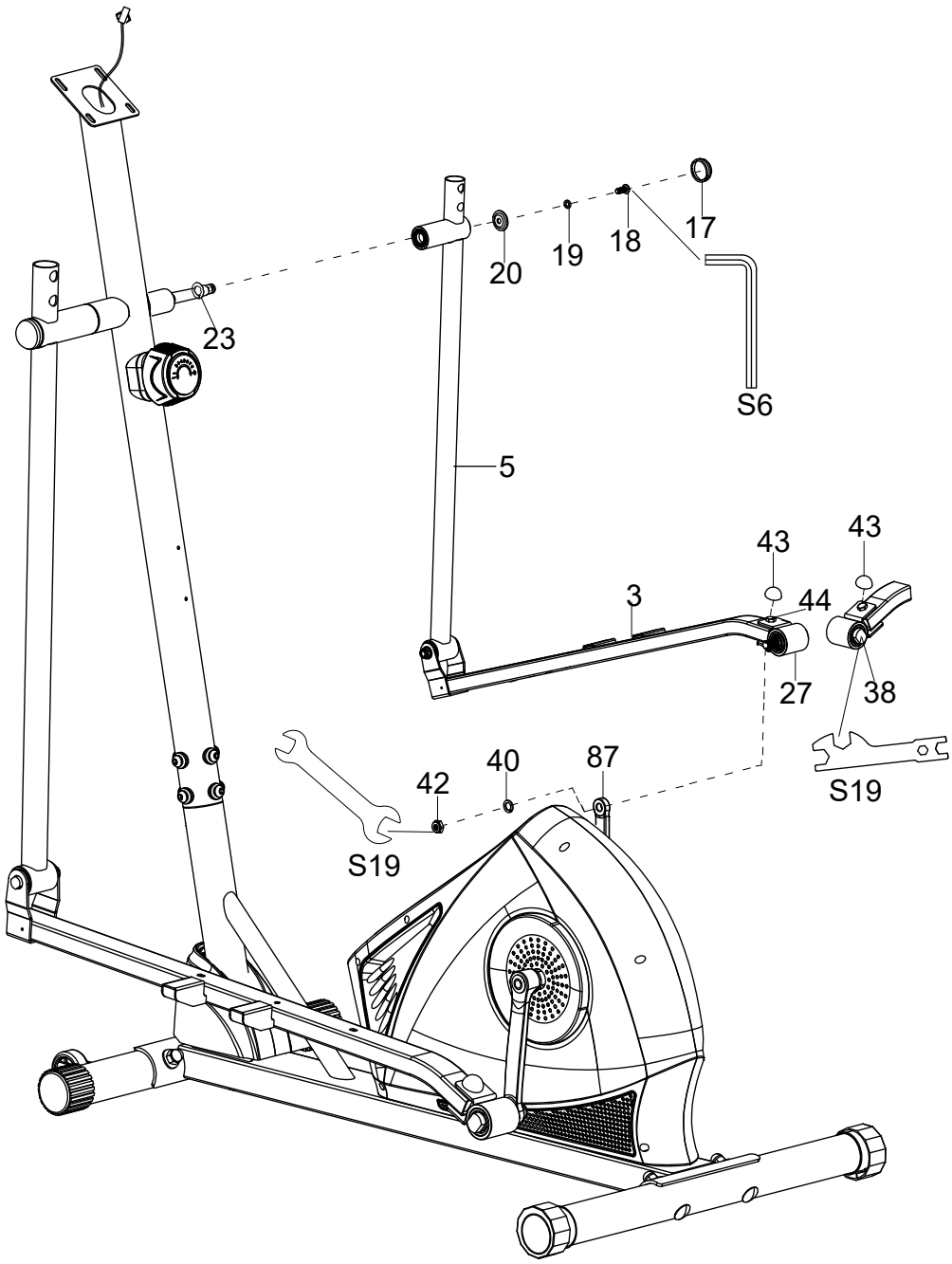
1. Retire 1 tornillo (18), 1 arandela elástica (19) y 1 arandela grande (20) del eje horizontal izquierdo del poste delantero (8) con la llave Allen S8.

2. Conecte el brazo izquierdo del pasamanos (4) al eje horizontal izquierdo del poste delantero (8) con el tornillo (18), la arandela elástica (19) y la arandela grande (20) que retiró anteriormente. Apriete todo con la llave Allen S8 y fíjelo.

Coloque una tuerca ciega (n.° 17) en el tornillo (18).

3. Retire 1 arandela elástica (40) y 1 tuerca izquierda (41) del soporte en U (27)
   NOTA: No retire el tornillo izquierdo (37) del soporte en U (27).
   NOTA: La manivela izquierda (86) está marcada con una “L” (izquierda). Inserte el extremo del tornillo izquierdo (37) del soporte en U (27) en la manivela izquierda (86) y fíjelo con la arandela elástica (40) y la tuerca izquierda (41) que retiró previamente. Apriete la tuerca izquierda (41) en sentido horario.

4. A continuación, utilice dos llaves S19 para apretar firmemente el tornillo (37) en sentido antihorario y la tuerca izquierda (41) en sentido horario. Coloque una tuerca ciega (43) en el tornillo (44).



6.5 PASO 5:

1. Retire un tornillo (18), una arandela elástica (19) y una arandela grande (20) del eje horizontal derecho del poste delantero (8) con la llave Allen S8.

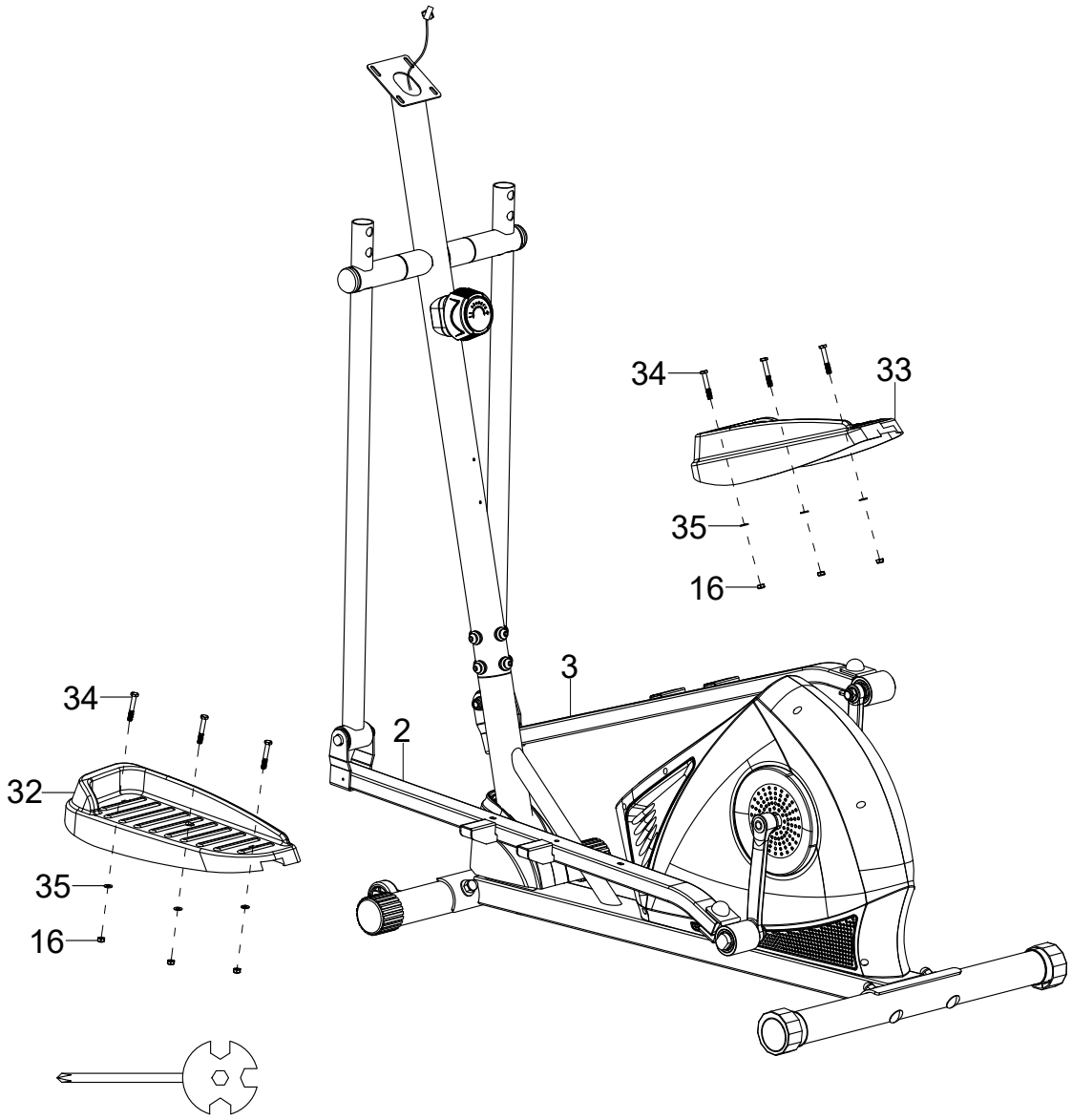
2. Conecte el brazo derecho del pasamanos (5) al eje horizontal derecho del poste delantero (8) con el tornillo (18), la arandela elástica (19) y la arandela grande (20) que retiró anteriormente. Apriete y asegure todo con la llave Allen S8.

Inserte una tuerca ciega (n.° 17) en el tornillo (18).

3. Retire una arandela de resorte (40) y una tuerca derecha (42) del soporte en U (27).

NOTA: No retire el tornillo derecho (38) del soporte en U (27).
NOTA: La biela derecha (87) está marcada con una “R” (derecha).

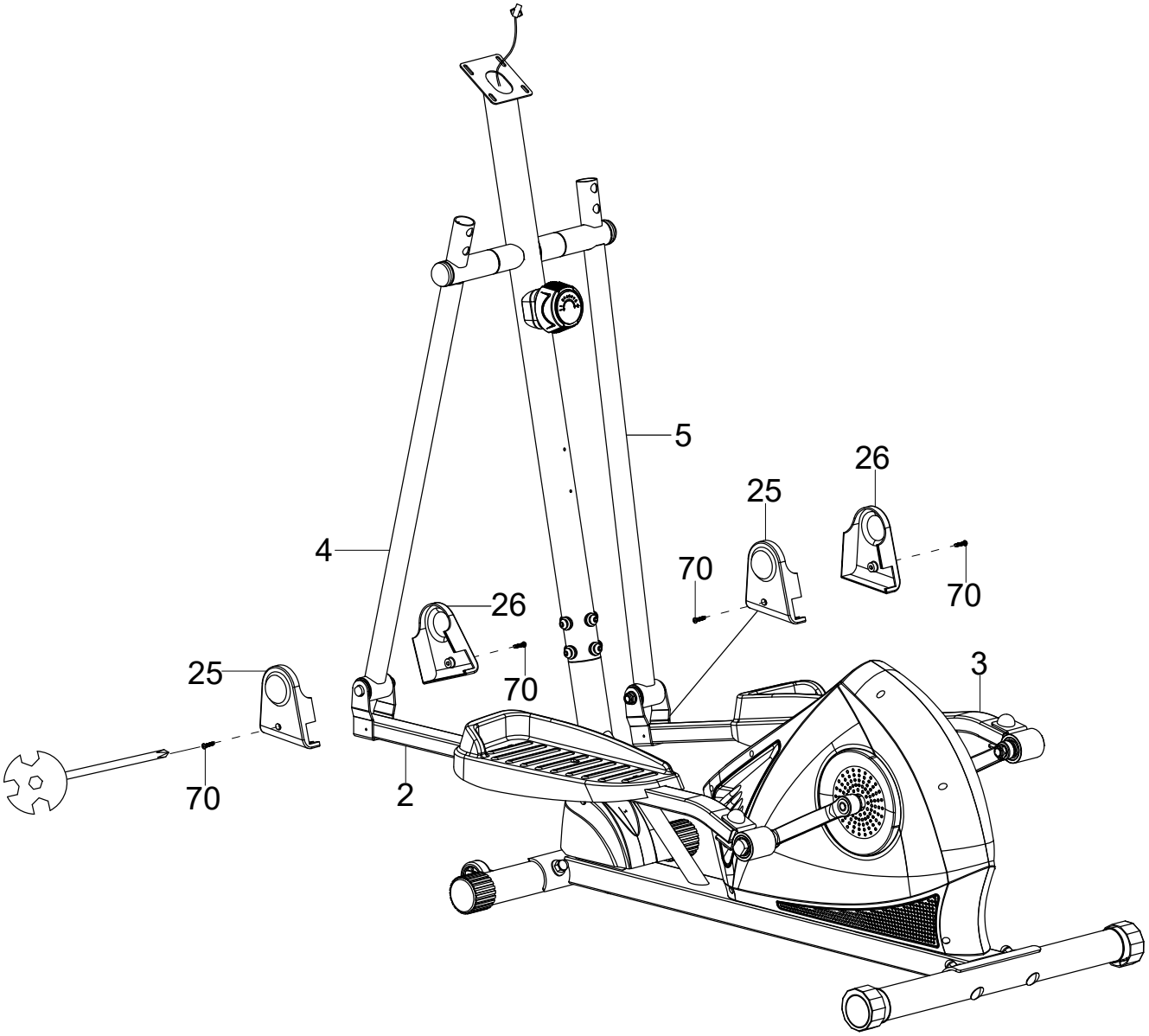
4. Inserte el extremo del tornillo derecho (38) del soporte en U (27) en la biela derecha (87) y fíjelo con la arandela de resorte (40) y la tuerca derecha (42) que retiró anteriormente. Apriete la tuerca derecha (42) en sentido antihorario. A continuación, utilice dos llaves S19 para apretar firmemente el tornillo (38) en sentido horario y la tuerca derecha (42) en sentido antihorario. Coloque una tuerca ciega (43) en el tornillo (44).



6.6 PASO 6:

1. Fije el pedal izquierdo (32) al tubo del pie izquierdo (2) con 3 tornillos (34), 3 arandelas (35) y 3 tuercas (16). Apriete y fije todo con una llave inglesa.

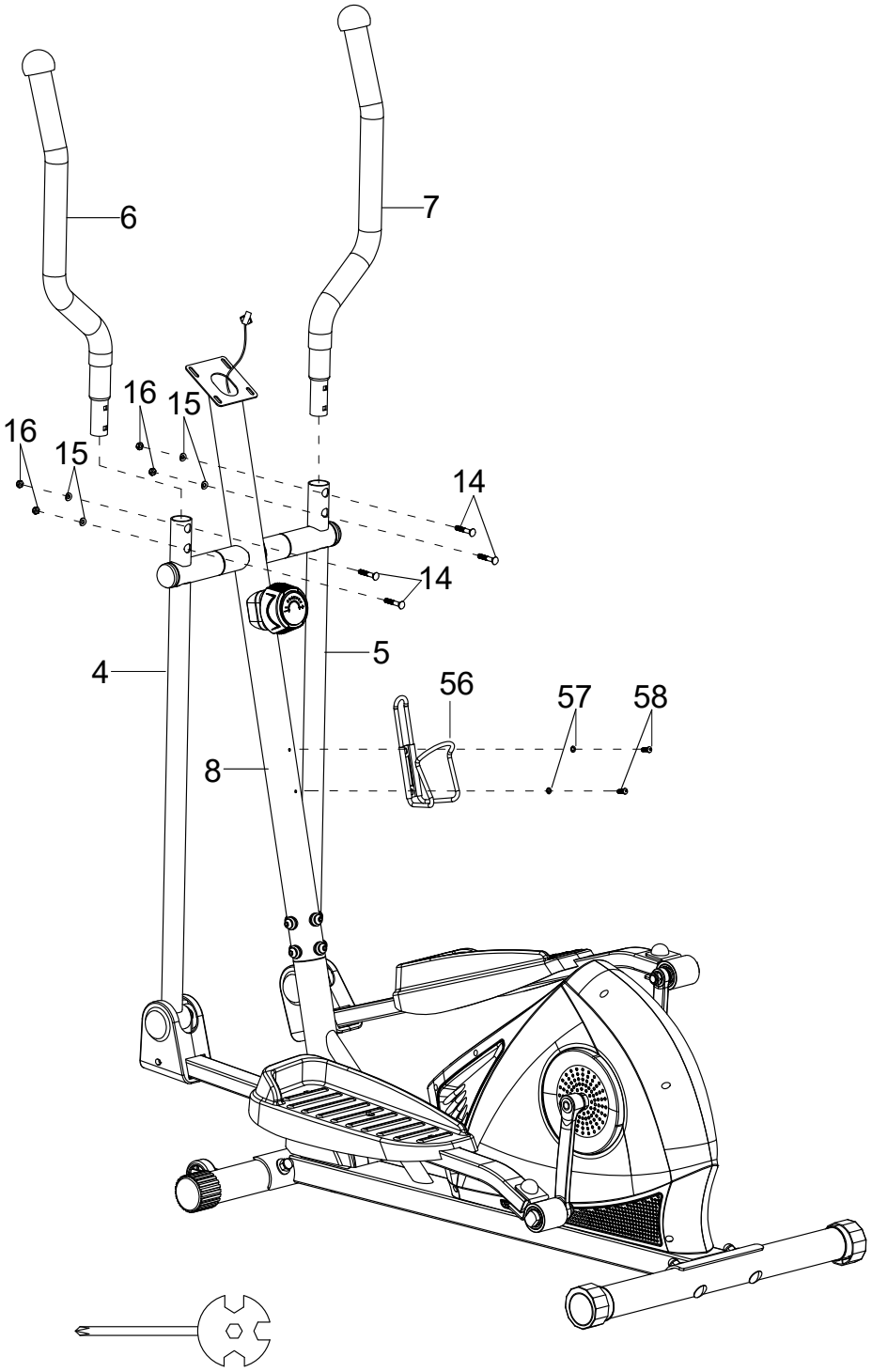
2. Fije el pedal derecho (33) al tubo del pie derecho (3) con 3 tornillos (34), 3 arandelas (35) y 3 tuercas (16). Apriete y fije todo con una llave inglesa..



6.7 PASO 7:

1. Fije una cubierta del tubo del pie izquierdo (25) y otra del tubo del pie derecho (26) al tubo del pie izquierdo (2) con dos tornillos (70) del kit de montaje. Apriete y fije todo con una llave inglesa.

2. Fije una cubierta del tubo del pie izquierdo (25) y otra del tubo del pie derecho (26) al tubo del pie derecho (2) con dos tornillos (70) del kit de montaje. Apriete y fije todo con una llave inglesa.



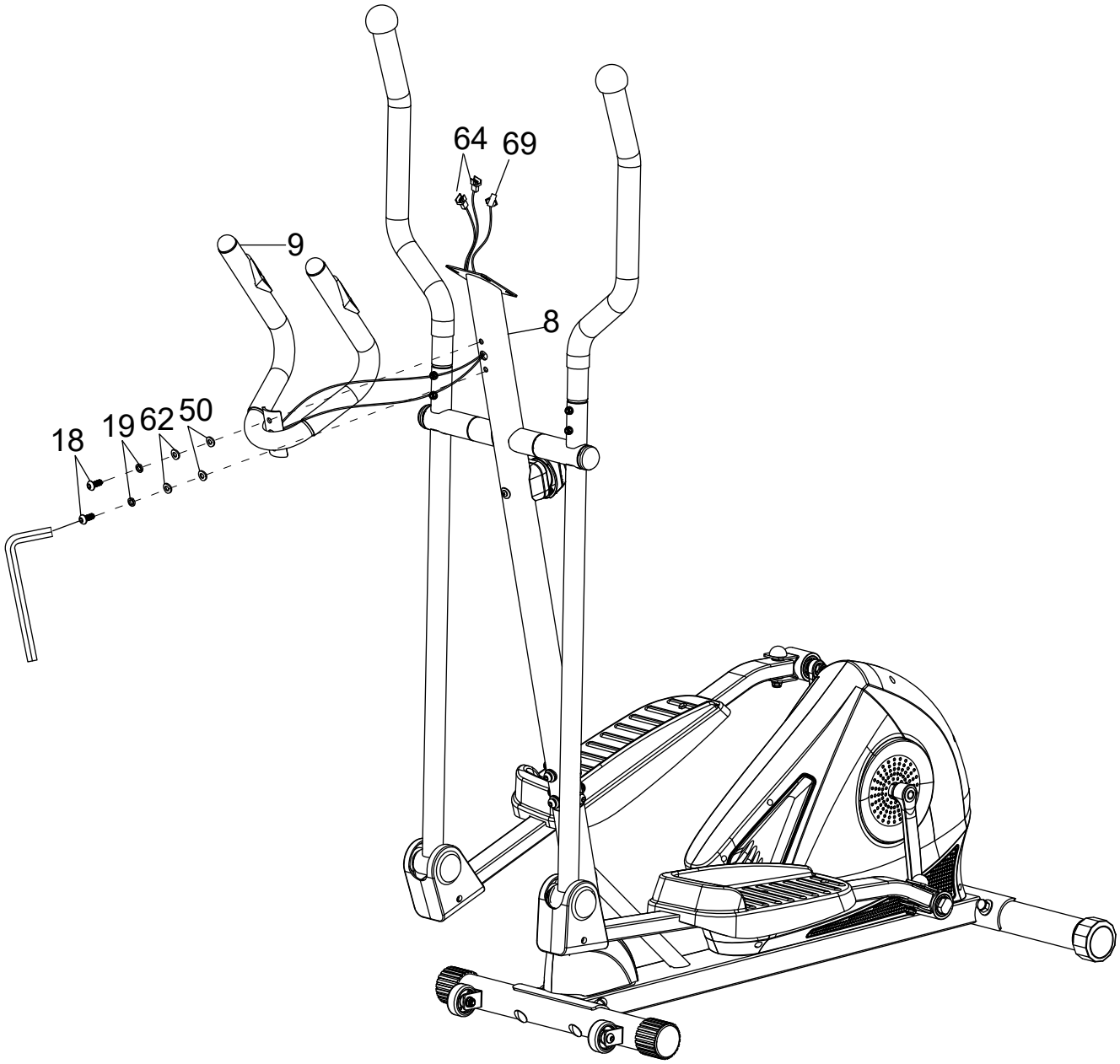
6.8 PASO 8:

1. Fije el pasamanos izquierdo (6) al brazo izquierdo (4) con 2 tornillos (14), 2 arandelas curvas (15) y 2 tuercas (16). Apriete y fije todo con una llave inglesa.

2. Fije el pasamanos derecho (7) al brazo derecho (5) con 2 tornillos (14), 2 arandelas curvas (15) y 2 tuercas (16). Apriete y fije todo con una llave inglesa.

3. Retire 2 tornillos (58) y 2 arandelas (57) del poste delantero (8).

4. Fije un portabotellas (56) al poste delantero (8) con 2 tornillos (58) y 2 arandelas (57). Apriete y fije todo con una llave.

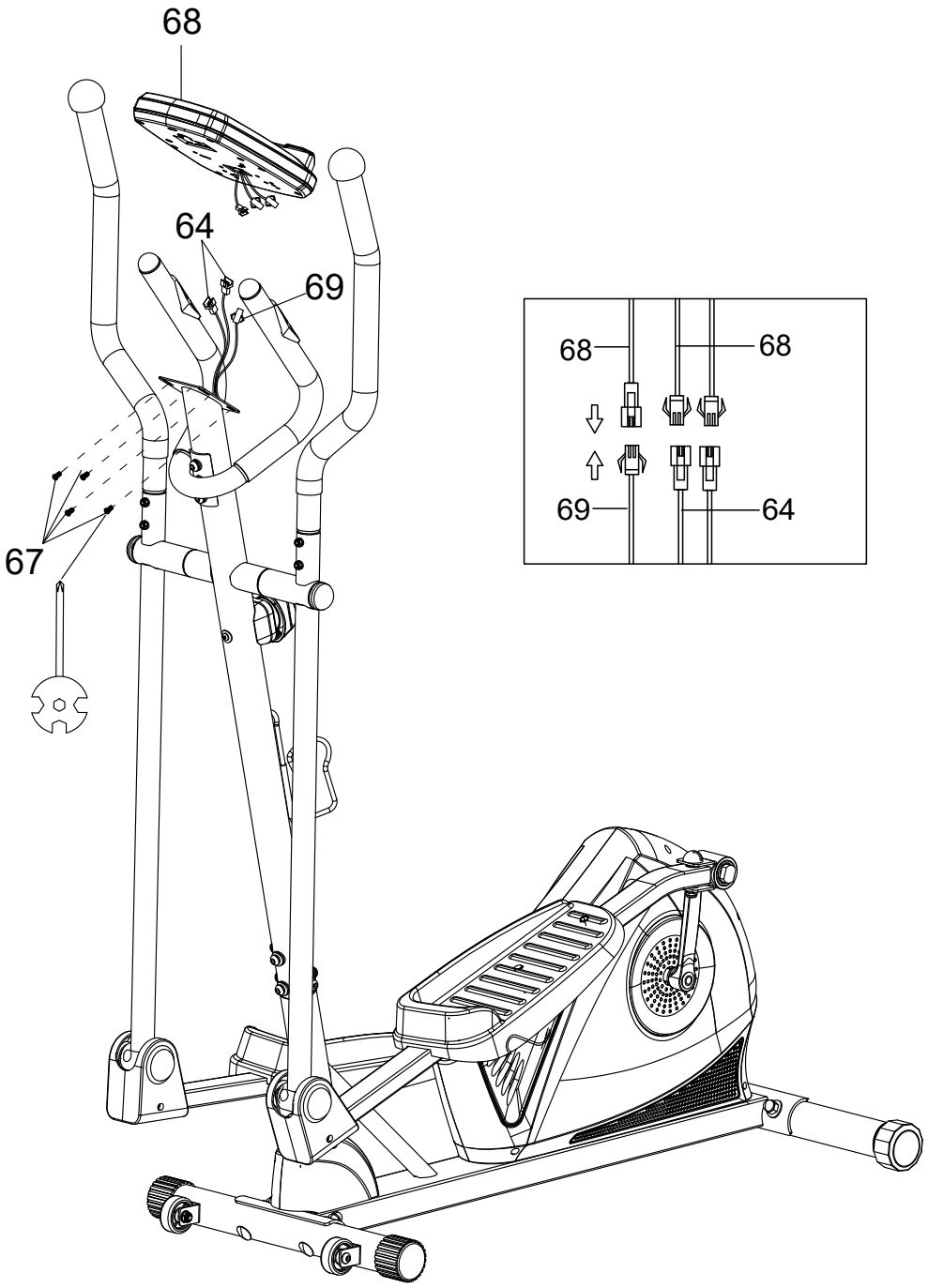


6.9 PASO 9:

1. Retire los dos tornillos (18), las dos arandelas elásticas (19), las dos arandelas curvas (62) y las dos arandelas de PVC (50) del montante delantero (8) con la llave Allen S6.

2. Pase los cables del sensor de pulso manual (64) desde el manillar (9) a través del orificio del montante delantero (8) y extráigalos por la parte superior del montante delantero (8).

3. Fije el manillar (9) al montante delantero (8) con los dos tornillos (18), las dos arandelas elásticas (19), las dos arandelas curvas (62) y las dos arandelas de PVC (50) que retiró anteriormente. Apriete bien todo.



6.10 PASO 10:

1. Retire los cuatro tornillos (67) de la parte trasera de la consola (68) con la llave inglesa.

2. Conecte el cable del sensor de extensión (69) y el cable del pulso manual (64) a los cables de la consola. Luego, inserte los cables en el poste delantero (8).

3. Fije la consola (68) a la parte superior del poste delantero (8) con los cuatro tornillos (67) que retiró anteriormente. Apriete y asegure todo con la llave inglesa.

- **Limpie el equipo antes de usarlo por primera vez y después de montarlo, ya que puede haber restos de aceite y polvo derivados de la producción y el empaquetado.**

¡Le deseamos que disfrute!

7. Instrucciones del Pantalla

BOTONES DE FUNCIÓN

MODO 1.Pulse el botón para seleccionar TIEMPO, DISTANCIA y CAL al valor preestablecido.
2. Pulse el botón para seleccionar la función que se muestra en la pantalla LCD o acceda a ella después de la configuración.
3. Mantenga pulsado el botón durante 2 segundos para restablecer todos los valores, excepto el odómetro, a cero. (Si el usuario cambia las pilas, todos los valores se restablecerán automática mente a cero).

SET Para establecer el valor objetivo de TIEMPO, DISTANCIA y CAL, mantenga pulsado el botón durante 2 segundos para acelerar el aumento.

RESET Pulse el botón durante 2 segundos para restablecer todos los valores, excepto el odómetro, a cero. (Si el usuario cambia las pilas, todos los valores se restablecerán automáticamente a cero).

FUNCIONES Y OPERACIÓN

1. Instalación de las pilas

Instale dos pilas AAA de 1,5 V en el compartimento de las pilas, situado en la parte trasera del monitor. (Al retirar las pilas, se restablecerán todos los valores de las funciones a cero).

2. Encendido/apagado automático

Al iniciar el ejercicio, el valor del ejercicio se muestra automáticamente en la pantalla.
Si el ejercicio se detiene durante más de 256 segundos, la pantalla se apagará. Sin embargo, el valor del odómetro se mantendrá. Al reanudar el ejercicio, el valor del odómetro se añadirá continuamente.

3. Escaneo automático

Después de encender el monitor o pulsar el botón de modo, la pantalla LCD mostrará todos los valores de las funciones: TIEMPO - VELOCIDAD - DISTANCIA - CALORÍAS - ODÓMETRO - PULSO.
Cada valor se muestra durante 6 segundos.

4. Velocidad

Muestra la velocidad actual del ejercicio, de 0,0 a 99,9 km/h o mph

5. Distancia

Acumula el tiempo total de 0.00 a 9999. El usuario puede predefinir el tiempo objetivo pulsando los botones SET y MODE. Cada incremento es de 0.1 km o mph.

6. Tiempo

Acumula el tiempo total de 00:00 a 99:59. El usuario puede predefinir el tiempo objetivo pulsando los botones SET y MODE. Cada incremento es de 1 minuto.

El tiempo se cuenta regresivamente automáticamente durante el entrenamiento.

7. Calorías

Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento de 0.0 a un máximo de 9999 calorías. El usuario también puede establecer el objetivo de calorías antes de entrenar pulsando los botones SET y MODE. Cada ajuste aumenta en 1 caloría. Aumenta de 1 en 1 hasta 1000.

Cuenta regresivamente automáticamente desde el valor objetivo durante el entrenamiento.

Nota: Estos datos son una guía aproximada y no pueden utilizarse con fines médicos.

8. Odómetros

Muestra la distancia total acumulada de 0.0 a 9999. El usuario también puede pulsar el botón Modo para ver la lectura del odómetro.

9. Pulso

La pantalla muestra la frecuencia cardíaca del usuario en pulsaciones por minuto durante el ejercicio.

10. Reinicio

Mantenga pulsado el botón durante 2 segundos para reiniciar todos los valores, excepto el odómetro, a cero.

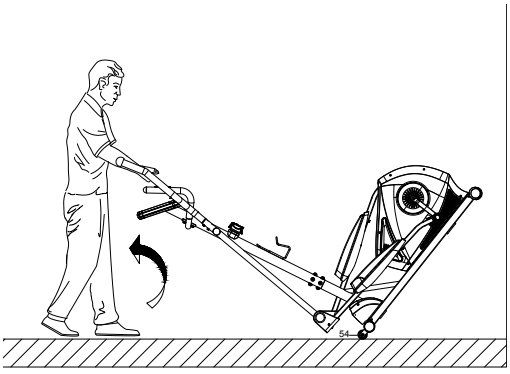
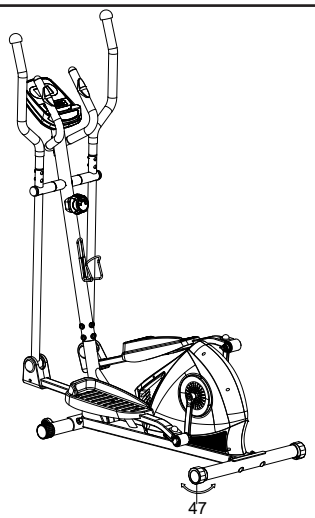
Notas:

1. Si el ordenador muestra valores anormales, vuelva a colocar la batería e inténtelo de nuevo.
2. Especificaciones de la batería: 1.5 V UM-4 o AAA (2 unidades).
3. Las baterías deben retirarse del dispositivo antes de desecharlas y desecharse de forma segura.

Conexión a la aplicación

1. Este monitor de entrenamiento se puede conectar a aplicaciones compatibles con el protocolo FTMS.
2. Si no se conecta el Bluetooth durante 4 minutos, se activará el modo de ahorro de energía. Puede pulsar el botón para reactivarlo.

Instrucciones De Ajuste

	**MOVIMIENTO DE LA ELÍPTICA** Empuje el manillar e incline la elíptica hasta que las **ruedas de transporte (54)** del **estabilizador delantero** toquen el suelo. Ahora podrá transportarla fácilmente a su lugar deseado.
	**NIVELACIÓN DE LA ELÍPTICA** Para garantizar un desplazamiento suave y cómodo, asegúrese de que la elíptica esté estable y bien sujeta. Si nota que la elíptica está desnivelada durante el uso, **ajuste la tapa ajustable (47)** de los estabilizadores traseros hasta que esté nivelada con el suelo.

8. Estiramientos para calentar y enfriar

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1

GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6

DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

Apóyese contra una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

9. Entrenamiento

En este manual, queremos darle algunos consejos generales sobre el entrenamiento con su dispositivo Sportstech. En línea encontrará muchas otras posibilidades de desarrollar y optimizar su programa personal de fitness.

9.1 SELECCIÓN Y CONTROL DEL PULSO OBJETIVO

La frecuencia del pulso en BPM ('beats per minute') es un excelente indicador para saber si está entrenando de acuerdo con su objetivo de entrenamiento y su estado físico actual. Los BPM para cada objetivo de entrenamiento dependen de la edad. Debe controlar su pulso durante el ejercicio de la manera adecuada.

Muchos dispositivos de SPORTSTECH no solo lo muestran en qué rango de pulso se encuentra como valor numérico, sino también con colores en función de su pulso máximo típico de la edad ('MHR'). Tenga siempre en cuenta las siguientes indicaciones:

¡ADVERTENCIA! El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede estar defectuoso. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones peligrosas o la muerte. Si experimenta una disminución anormal del rendimiento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- **No se esfuerce demasiado ni exija demasiado a los demás al entrenar. Preste atención a la condición física general y al estado físico en el día concreto.**
- **Los rangos de objetivos de entrenamiento son solo especificaciones medias que deben adaptarse a la constitución individual. Se recomienda un apoyo médico.**

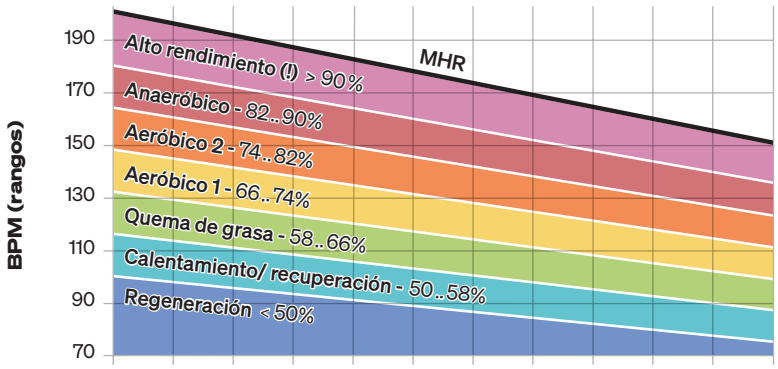
Seleccione el pulso objetivo aproximado de la siguiente manera:

- En el siguiente gráfico, seleccione su edad aproximada.
- Debajo se muestra como una estimación de su pulso máximo aproximado típico de la edad (MHR).

Utilice el **gráfico A** para saber su **rango de pulso objetivo.**

- Teniendo en cuenta su edad, elija la gama de colores que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Luego, vaya directamente a la izquierda y lea el pulso objetivo aproximado en la escala.

Gráfico A



El **gráfico B** le permite determinar una **media** para el **pulso objetivo**. En particular:

- Teniendo en cuenta su edad, vaya a la fila de la tabla que coincida con su objetivo de entrenamiento.
- Lea el valor numérico. Es un valor orientativo que se puede utilizar como pulso objetivo.

Gráfico B

EDAD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensidad	**BPM (valores medios)**										
Alto rendimiento (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Quema de grasa 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Calentamiento/ recuperación 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneración < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

En cualquier caso:

- Compruebe si el pulso objetivo detectado **satisface sus necesidades.** Si no es así, ajústelo hasta que encuentre un valor óptimo.

10. Cuidado, limpieza y mantenimiento

ATENCIÓN:

- **Para realizar trabajos de limpieza, mantenimiento o reparación debe desconectar la fuente de alimentación completamente de la toma de corriente.**
- **No comience o siga entrenando si los componentes están sueltos o dañados.**

LIMPIEZA

Limpie tras cada sesión de entrenamiento el sudor de su equipo deportivo. Hágalo detenidamente con un paño ligeramente húmedo y jabón suave. No utilice disolventes. Una limpieza habitual aumenta notablemente la vida útil del equipo deportivo. No utilice líquidos cerca de la fuente de alimentación, el ordenador/pantalla ni ningún otro componente eléctrico o electrónico.
Los daños producidos por el sudor u otros líquidos no están cubiertos en ningún caso por la garantía.
Evite, durante el entrenamiento, que los líquidos (como las bebidas) se derramen sobre el equipo deportivo o el ordenador.

MANTENIMIENTO

El equipo deportivo está equipado con rodamientos sellados. No es necesario lubricarlo.

COMPROBACIÓN DE LOS ANCLAJES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento que los tornillos y las tuercas están bien ajustados. En caso necesario, apriételos..

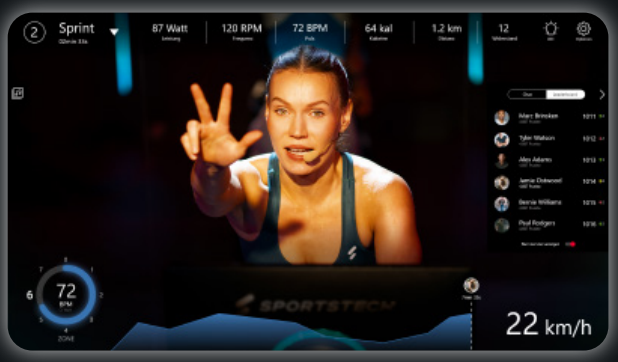
COMPROBACIÓN DE LOS COMPONENTES

Revise antes de cada sesión de entrenamiento el buen estado del sillín, de la tija del sillín, del manillar y de los pedales.

11. Software de aplicación (Apps)

El código QR al principio del manual le llevará varios tutoriales en YouTube. Allí encontrará más información sobre la aplicación y el dispositivo.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



La aplicación Sportstech LIVE le ofrece, entre otras cosas

- Ejercicios individuales de entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y exteriores
- Determinar las prioridades de formación
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métrica de la formación
- Compite con otros en el Modo Competición - recoge trofeos en el Modo Clasificación
- Entrenamientos independientes del equipo, por ejemplo, para el yoga
- Deliciosas y variadas recetas de cocina
- ...¡y mucho más!

Informar aquí: https://sportstech.link/app-download

12. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)

Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Recycling loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

Manuel

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Contenu

1. Conseils de sécurité 67
2. Contenu de la livraison 69
3. Données techniques 69
4. Vue éclatée / Liste des pièces détachées 69
5. Conformité 70
6. Instructions D'Assemblage 70

7. Instructions d'affichage 80
8. Étirements pour l'échauffement et le retour au calme 82
9. L'entraînement 83
   9.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE 83
10. Soin, nettoyage et entretien 84
11. Logiciel d'application (Apps) 85
   11.1 ***SPORTSTECH LIVE*** App 85
12. Mise au rebut 85

1. Conseils de sécurité

AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- **Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.**
- **Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !**
- **L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.**
- **Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.**

EXIGENCES PERSONNELLES GÉNÉRALES

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort.

- **Ne faites jamais d'effort excessif sur l'appareil d'entraînement, que ce soit pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre!**
- Seules les personnes physiquement et mentalement aptes peuvent utiliser le dispositif d'entraînement. Les personnes en situation de handicap ne peuvent utiliser l'appareil qu'avec une surveillance et une assistance appropriées.
- Tenez toujours compte de la forme physique de base et de la forme quotidienne de la personne qui s'entraîne.
- Utilisez le pouls et le bien-être général pour l'évaluer. **Les systèmes de mesure du pouls peuvent être imprécis.** Arrêtez l'entraînement en cas de malaise, de faiblesse, de douleurs dans les membres, de douleurs dans la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez l'avis d'un médecin avant de vous entraîner, surtout si vous êtes plus âgé ou si vous avez des problèmes médicaux, ou si vous n'avez que peu d'expérience en matière d'entraînement physique.
- Le poids maximal autorisé pour l'utilisation du dispositif d'entraînement est de 120 kg (265 lb).

PRÉPARATION DE L'APPAREIL DE FORMATION

JUSTE APRÈS LE DÉBALLAGE

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.

EN GÉNÉRAL

- Utilisez le dispositif d'entraînement uniquement à l'intérieur. Posez-la sur un sol ferme et plat. Utilisez un tapis pour éviter d'endommager le sol.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Les pièces en mouvement sontparticulièrement dangereuses.
- N'utilisez le dispositif de formation qu'à des fins privées, et pas à des fins commerciales.
- N'essayez pas d'effectuer des opérations d'entretien ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant de service agréé.
- Lors de l'assemblage de l'appareil, veillez à utiliser toutes les pièces nécessaires pour les connexions (par exemple, les rondelles).
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées. Resserrez, si nécessaire.
- Vérifiez également avant chaque entraînement que toutes les pièces de fixation (par exemple, les goupilles de verrouillage, les couvertures de protection) sont appliquées et que toutes les autres pièces de l'appareil sont en bon état.
- Notez les conseils de manipulation de l'alimentation électrique.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Toujours s'échauffer suffisamment avant de s'entraîner et se refroidir après l'entraînement.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs aux membres, de douleurs thoraciques, de nausées, d'essoufflement ou autres. Demandez un avis médical avant de poursuivre.
- Notez que les mesures du pouls peuvent être imprécises.

- Portez des vêtements suffisamment serrés pour éviter d'être happé par les pièces de la machine. Utilisez une protection pour les cheveux si vous avez les cheveux longs.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil d'entraînement lorsqu'il est utilisé et également lorsqu'il est rangé.
- Une seule personne à la fois peut utiliser le dispositif d'entraînement.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution: Évitez de heurter accidentellement le dispositif d'entraînement.
- **Monter sur l'appareil d'entraînement:** La pédale de votre côté doit être dans sa position la plus basse. Tenez les poignées des deux guidons avec vos mains. Ensuite, mettez le pied approprié sur la pédale basse. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale.
- Lorsque vous avez une position sûre, déplacez les pédales et le guidon à une vitesse appropriée en coordonnant vos mains et vos pieds.
- **Arrêt de l'appareil d'entraînement :** Notez que l'appareil ne fonctionne pas en roue libre : Les pièces en mouvement ne s'arrêtent pas immédiatement.
- **Quittez l'appareil d'entraînement:** Amenez une pédale à la position la plus basse. Tenez les deux guidons. Ensuite, faites passer votre pied de la pédale supérieure au sol de l'autre côté. Continuez à tenir le guidon et descendez également de la pédale inférieure.

MANIPULATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

- Utilisez l'alimentation électrique d'origine avec le câble approprié. Ne l'utilisez que lorsqu'il est en parfait état. Ne l'utilisez qu'à l'intérieur.
- Assurez-vous que les valeurs de connexion sur votre site se situent dans la plage autorisée.
- Placez l'alimentation et le câble de manière à ce qu'ils ne présentent aucun risque de trébuchement pour vous ou pour les autres. Veillez également à ce que l'alimentation et le câble ne soient jamais soumis à des contraintes mécaniques.
- Assurez-vous que le bloc d'alimentation n'est jamais couvert et qu'il est toujours suffisamment ventilé pendant son fonctionnement, afin d'éviter toute surchauffe. Laissez refroidir le bloc d'alimentation avant de le ranger après utilisation.
- Maintenez toujours l'alimentation et le câble à l'écart des sources de danger suivantes et autres : L'humidité ou l'eau, les substances agressives, les substances inflammables ou explosives, les sources de chaleur, les objets tranchants ou pointus, en particulier en métal, et similaires.
- Si l'alimentation présente des signes de défauts (par exemple, une odeur inhabituelle), débranchez-la du réseau, si possible sans la toucher: Coupez le fusible qui alimente la prise de courant concernée.
- Toute réparation ne doit être effectuée que par des personnes qualifiées et autorisées.
- Une alimentation électrique irréparable doit être éliminée comme déchet électrique séparé selon les règles locales.

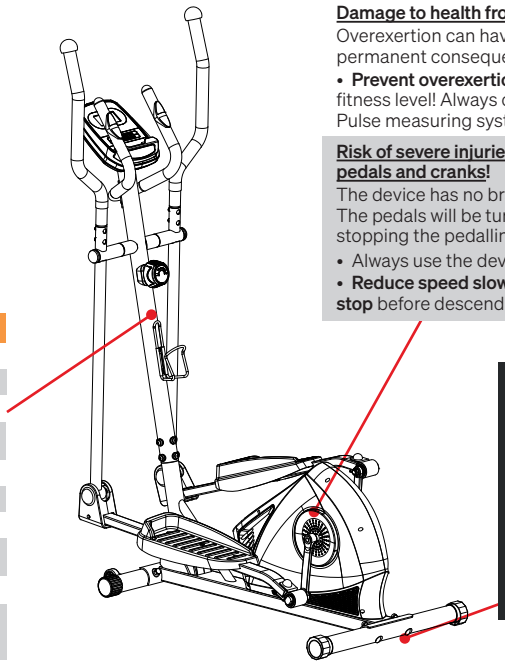
AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent se trouver aux positions indiquées sur la figure suivante. Veillez à ce qu'ils soient toujours intacts et parfaitement lisibles.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: CX608
Frequency Band: 2.4 ~ 2.483khz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 100mW
Construction year: 2025
For consumer use only!
Made in China

2. Contenu de la livraison

Vélo elliptique avec pédales et guidon ; connecté avec volant et frein électrique réglable	
Matériel de montage et outils	Afficher l'ordinateur
Manuel d'instructions	Source de courant

3. Données techniques

Machine	
Poids	39,5 kg
Dimensions (longueur x largeur x hauteur)	125 × 59 × 162 cm
Poids maximal autorisé de l utilisateur	120 kg (265 lb)

AFFICHER L'ORDINATEUR	
Température de fonctionnement	0°C à+40°C (32°F~104°F)
Température de stockage	-10°C à+60°C (14°F~140°F)
Connectivité de l'appareil intelligent de l'ordinateur d'affichage	Bluetooth 5.0 ou plus
Protocole de transmission du signal d'impulsion	Bluetooth

INFORMATIONS SUR LES BATTERIES CONFORMÉMENT À L'ARTICLE 4, PARAGRAPHE 4 DE LA LOI SUR LES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES	
Informations sur la batterie	LR03AAA
Système chimique	Dioxyde de zinc et de manganèse AL
Fabricant de la batterie	Shenzhen New Positive Energy Electronlcs Co.,LTD.

4. Vue éclatée / Liste des pièces détachées

- **Identifiez la pièce de rechange requise à l'aide du dessin et de la liste, et notez le numéro.**
- **Contactez notre service client et indiquez le numéro de la pièce de rechange. Les coordonnées se trouvent au dos du manuel ou sur notre site web.**
- **Clarifiez toutes les étapes suivantes avec notre personnel.**

Vous trouverez la vue éclatée et la liste des pièces détachées au lien suivant :
https://sportstech.link/cx608_spareparts_0725

5. Conformité

Sportstech Brands Holding GmbH déclare par la présente que l'installation radio de type CX608 est conforme à la directive 2014/53/CE.

Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante:

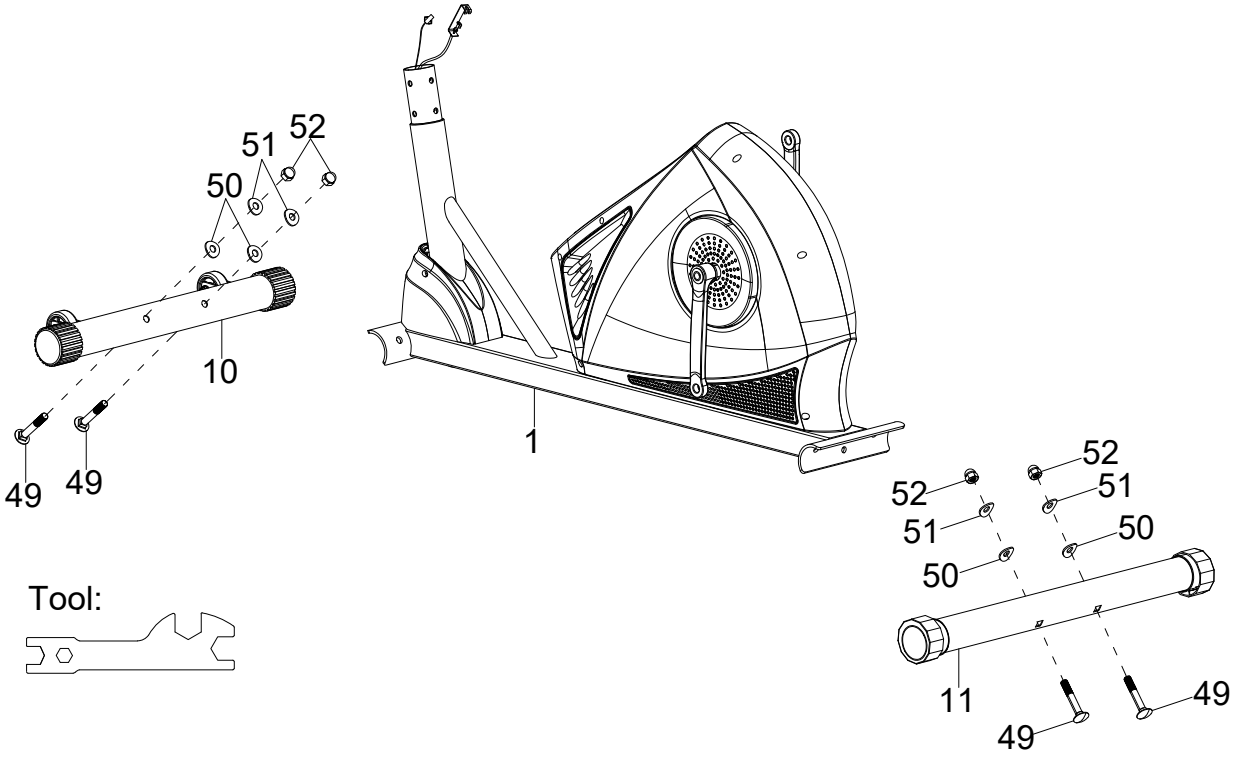
https://sportstech.link/cx608_conformity_0725

6. Instructions D'Assemblage

ATTENTION ! Risque de blessures dû à des composants lourds et à un montage incorrect !

- **Serrez bien toutes les pièces détachées et préassemblées !**
- **Vérifiez le serrage avant chaque séance d'entraînement !**
- **Effectuez le montage avec un autre adulte suffisamment fort.**

REMARQUE! Certaines des plus petites pièces peuvent être déjà préassemblées.



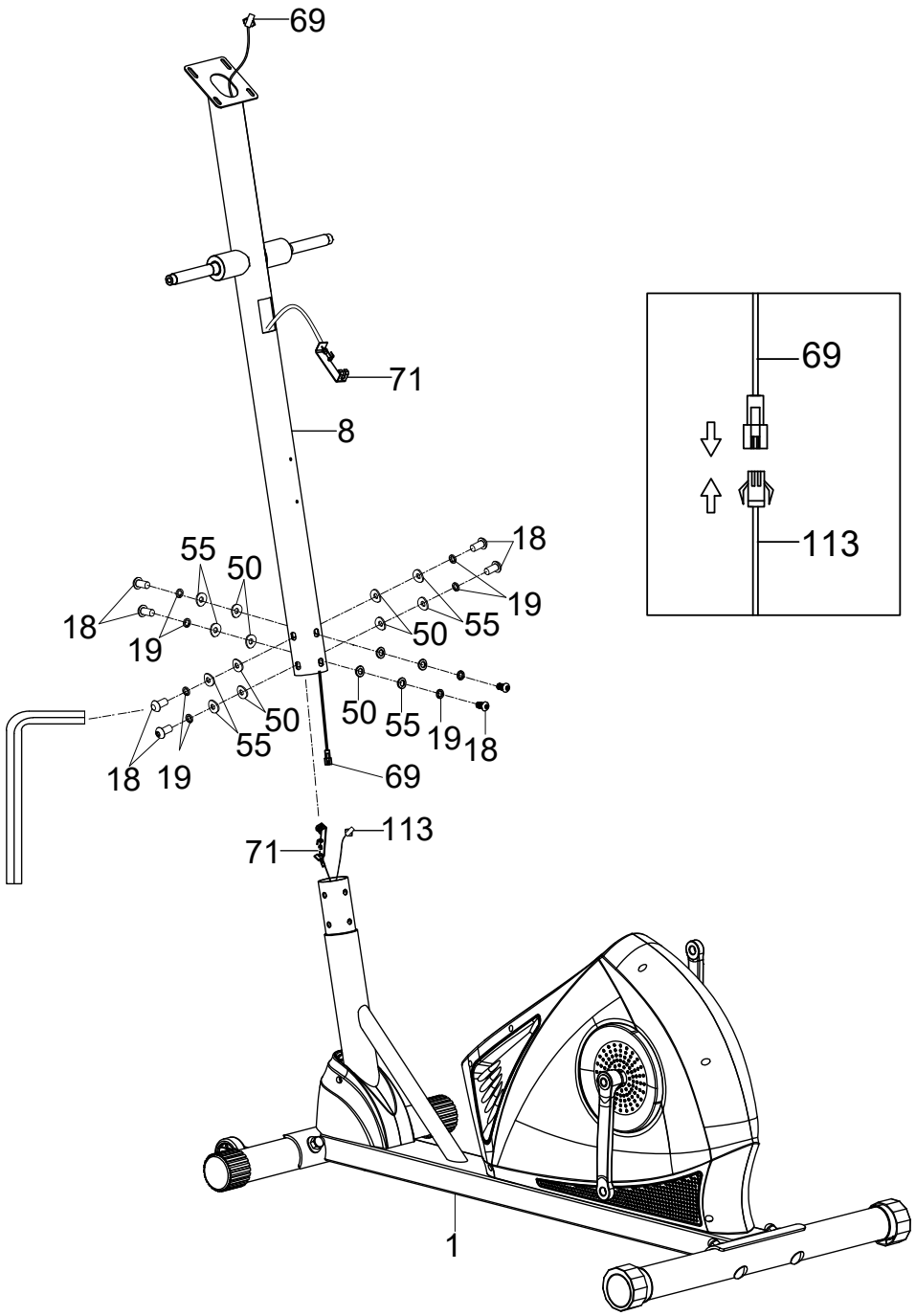
6.1 ÉTAPE 1:

1. Positionnez le stabilisateur avant (10) devant le cadre principal (1) et alignez les trous.

2. Fixez le stabilisateur avant (10) à la courbe avant du cadre principal (1) à l'aide de 2 vis (49), 2 rondelles PVC (50), 2 rondelles larges arquées (51) et 2 écrous borgnes (52).

3. Positionnez le stabilisateur arrière (11) derrière le cadre principal (1) et alignez les trous.

4. Fixez le stabilisateur arrière (11) à la courbe arrière du cadre principal (1) à l'aide de 2 vis (49), 2 rondelles PVC (50), 2 rondelles larges arquées (51) et 2 écrous borgnes (52).



6.2 ÉTAPE 2:

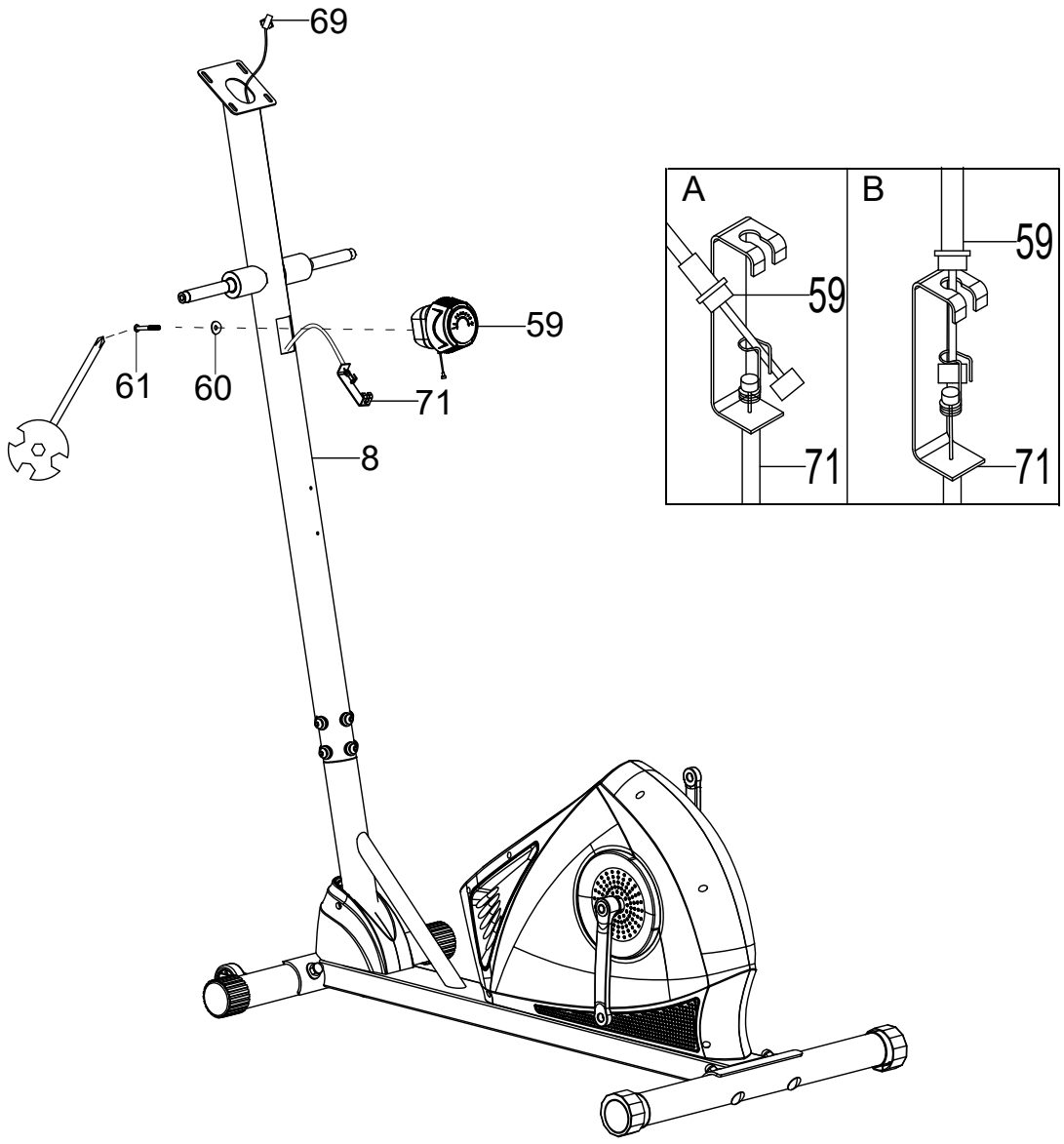
1. Retirez 8 vis (18), 8 clips à ressort (19), 8 grandes rondelles arquées (55) et 8 rondelles PVC (50) du cadre principal (1) à l'aide d'une clé Allen S6.

2. Passez le câble de tension (71) dans le trou inférieur du montant avant (8) et tirez-le par le trou carré du montant avant (8).

3. Connectez le câble du capteur (113) au câble de la console d'extension (69). Insérez les câbles de connexion dans le montant avant (n° 8).

REMARQUE: Veillez à ne pas pincer les câbles lors de la fixation du montant avant (n° 8) au cadre principal (n° 1).

4. Fixez le montant avant (n° 8) au cadre principal (n° 1) à l'aide des 8 vis (18), 8 clips à ressort (19), 8 grandes rondelles arquées (55) et 8 rondelles PVC (50) précédemment retirées. Serrez-les avec la clé Allen S6 et fixez-les.

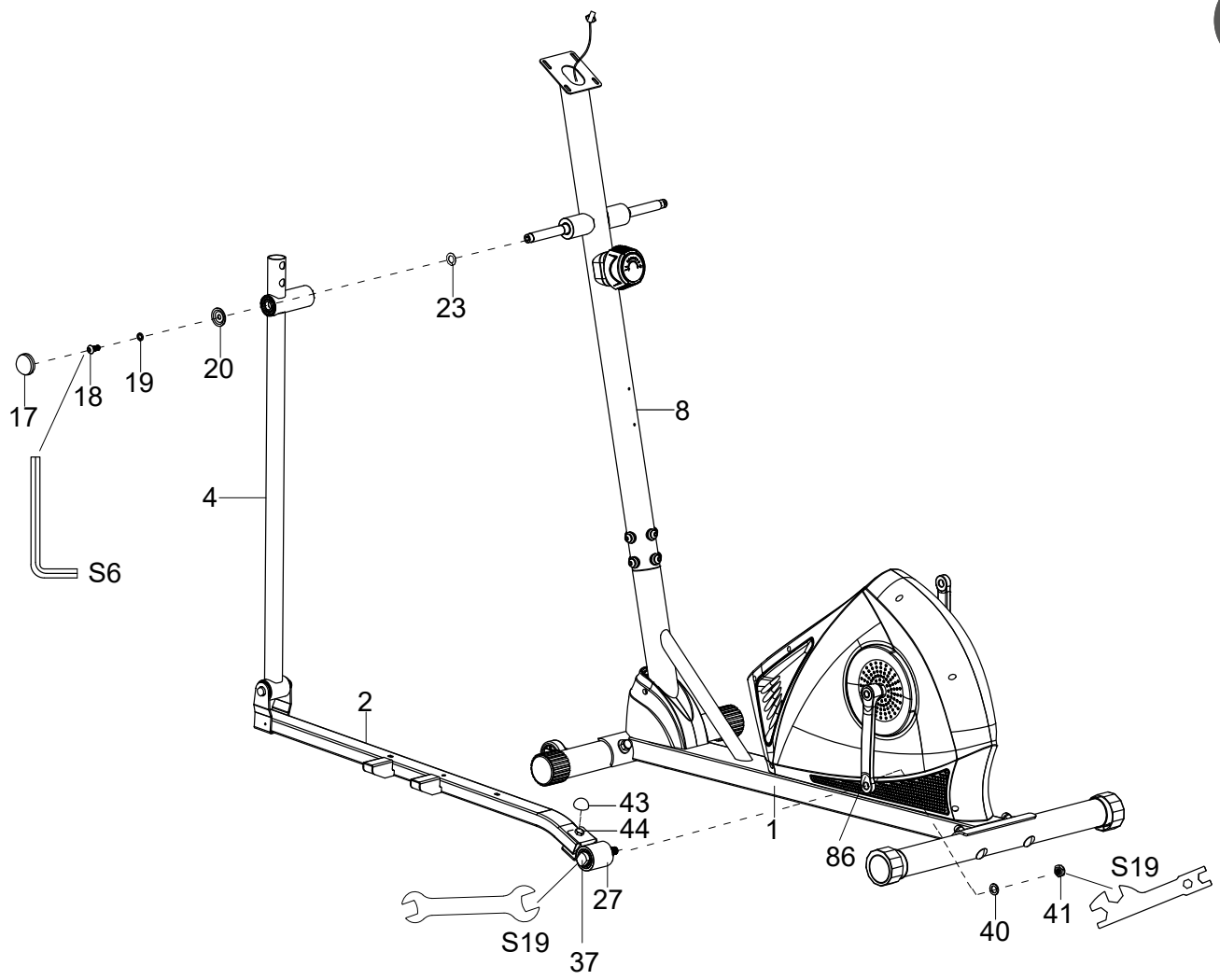


6.3 ÉTAPE 3:

1. Retirez une vis (61) et une grande rondelle arquée (60) du bouton du régulateur de tension (59). Retirez la vis à l'aide de l'outil multi-hexagonal fourni et du tournevis cruciforme.

ATTENTION: Assurez-vous que le bouton du régulateur de tension (59) est réglé sur le niveau de résistance le plus bas (niveau 1, complètement à gauche) avant de connecter les fils.

2. Fixez le câble du bouton du régulateur de tension (59) au support métallique du câble de tension (71), comme illustré sur le schéma A. Tirez ensuite le câble du bouton du régulateur de tension (59) vers le haut et insérez-le dans la fente du support métallique du câble de tension (71), comme illustré sur le schéma B. Assurez-vous que la connexion métallique du câble du bouton du régulateur de tension (59) est solidement fixée au support métallique.



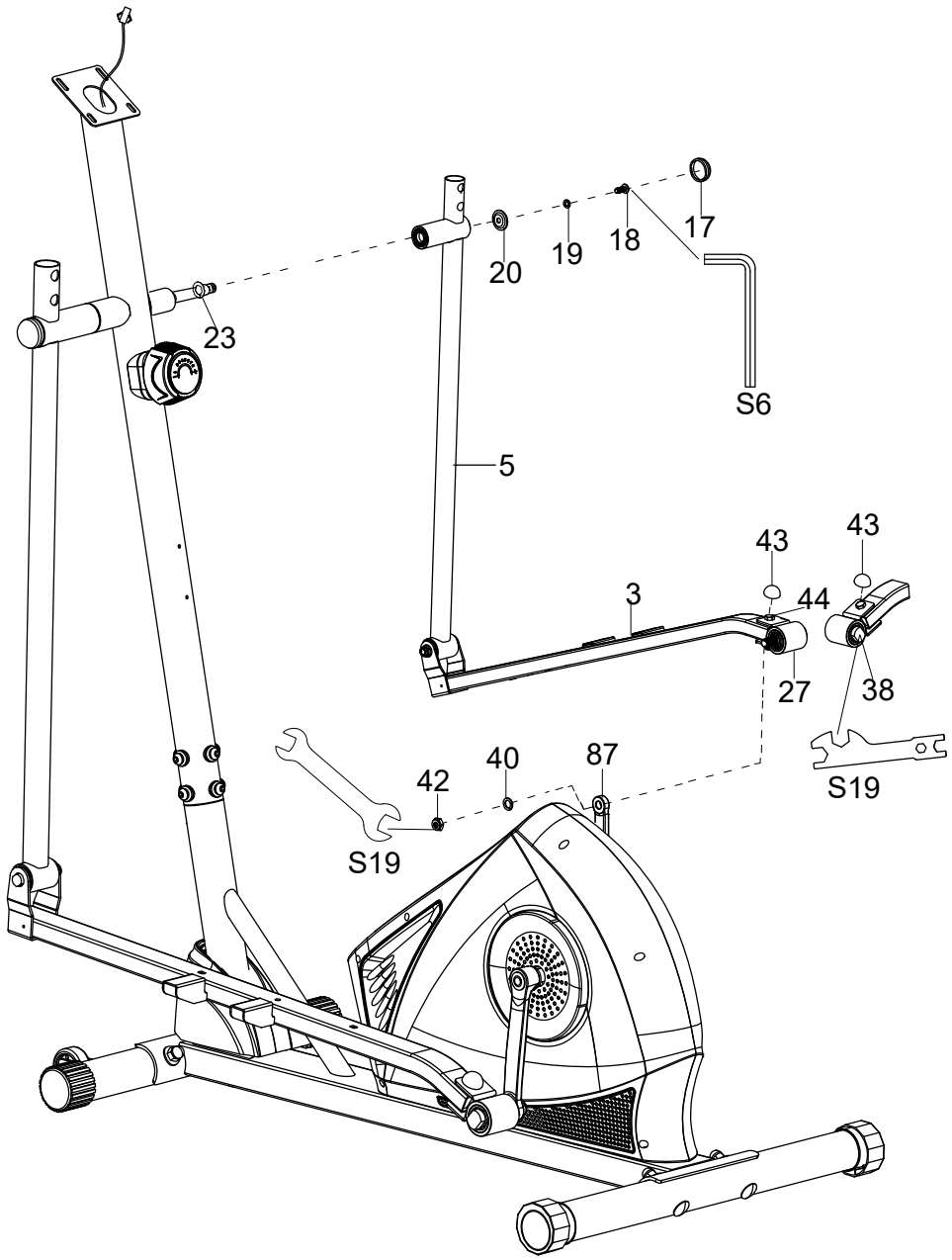
6.4 ÉTAPE 4:

1. Retirez 1 vis (18), 1 rondelle élastique (19) et 1 grande rondelle (20) de l'axe horizontal gauche du montant avant (8) à l'aide de la clé Allen S8.

2. Fixez le bras de la main courante gauche (4) à l'axe horizontal gauche du montant avant (8) à l'aide de la vis (18), de la rondelle élastique (19) et de la grande rondelle (20) précédemment retirées. Serrez le tout avec la clé Allen S8 et fixez-le.

Fixez un écrou borgne (n° 17) à la vis (18).

3. Retirez 1 rondelle élastique (40) et 1 écrou gauche (41) du support en U (27).
   REMARQUE : Ne retirez pas la vis gauche (37) du support en U (27).
   REMARQUE : La manivelle gauche (86) est marquée d'un « L » pour gauche.
   Insérez l'extrémité de la vis gauche (37) du support en U (27) dans la manivelle gauche (86) et fixez-la avec la rondelle élastique (40) et l'écrou gauche (41) retirés précédemment. Serrez l'écrou gauche (41)
4. pour serrer fermement la vis (37) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et l'écrou gauche (41) dans le sens des aiguilles d'une montre. Fixez un écrou borgne (43) à la vis (44).



6.5 ÉTAPE 5:

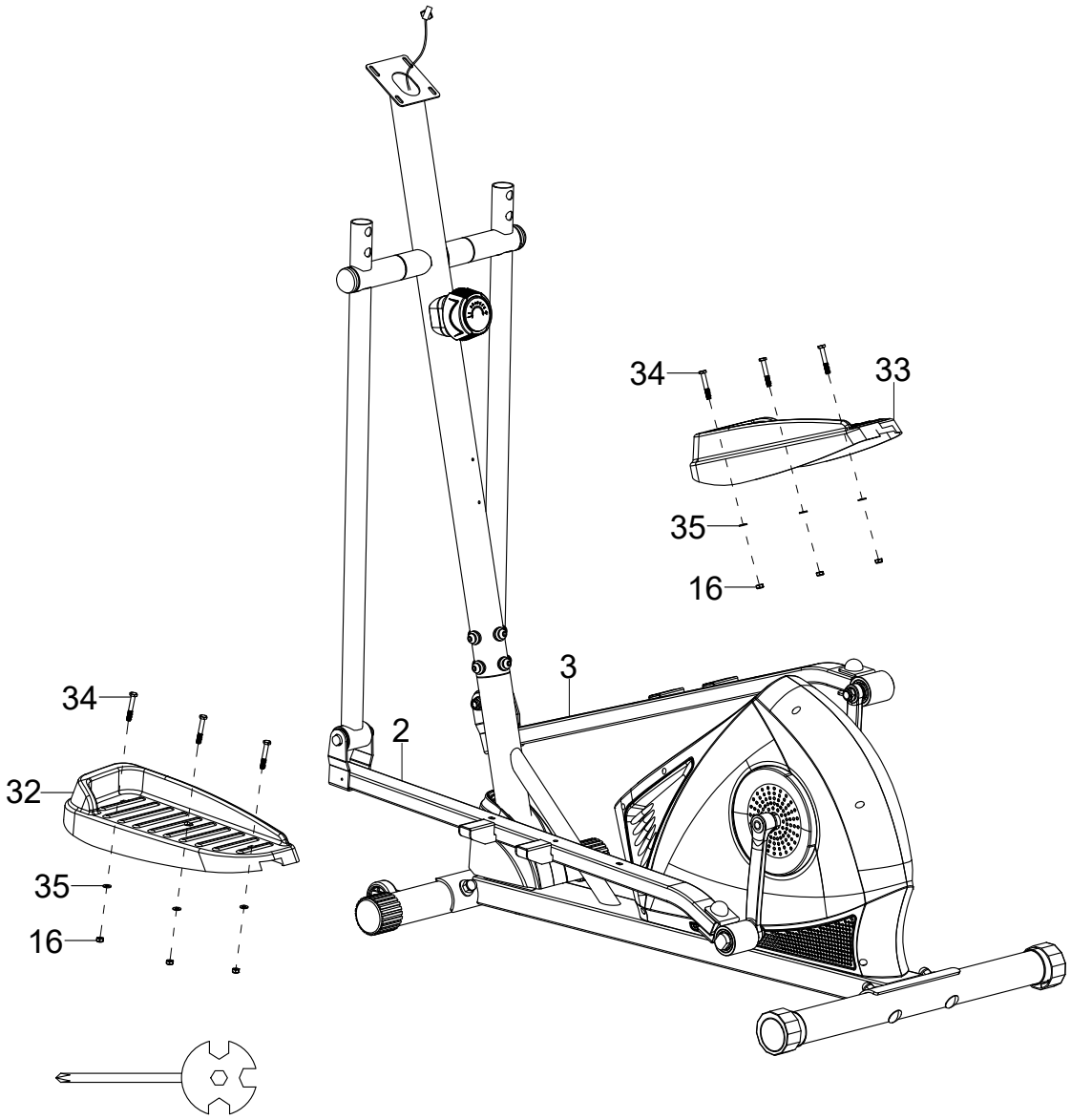
1. Retirez 1 vis (18), 1 rondelle élastique (19) et 1 grande rondelle (20) de l'axe horizontal droit du montant avant (8) à l'aide de la clé Allen S8.

2. Fixez le bras de main courante droit (5) à l'axe horizontal droit du montant avant (8) à l'aide de la vis (18), de la rondelle élastique (19) et de la grande rondelle (20) retirées précédemment. Serrez et fixez le tout avec la clé Allen S8.

Insérez un écrou borgne (n° 17) sur la vis (18).

3. Retirez la rondelle élastique (40) et l'écrou droit (42) du support en U (27).
   REMARQUE : Ne retirez pas la vis droite (38) du support en U (27).
   REMARQUE : La manivelle droite (87) est marquée « R » pour droite.

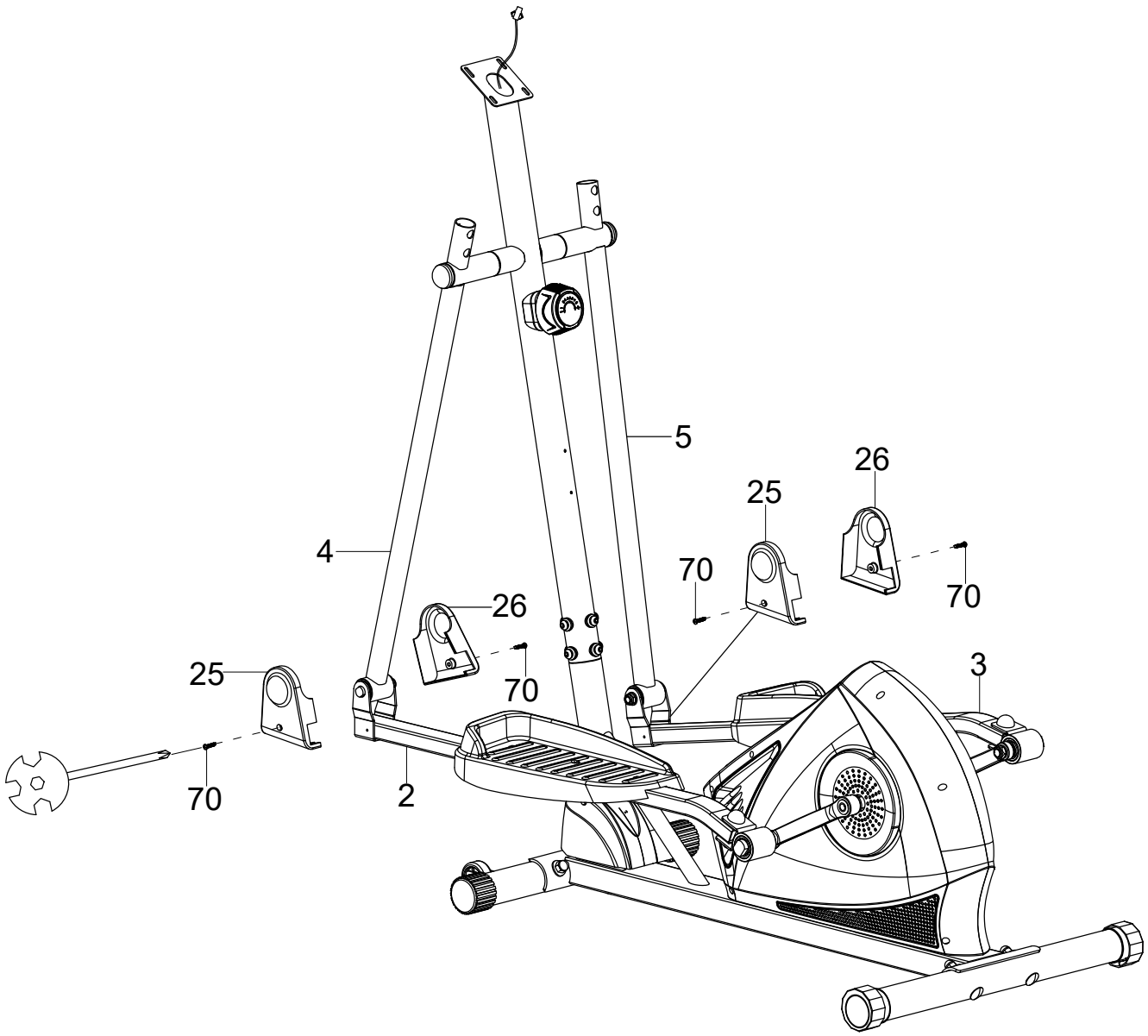
4. Insérez l'extrémité de la vis droite (38) du support en U (27) dans la manivelle droite (87) et fixez-la avec la rondelle élastique (40) et l'écrou droit (42) retirés précédemment. Serrez l'écrou droit (42) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Utilisez ensuite deux clés S19 pour serrer fermement la vis (38) dans le sens des aiguilles d'une montre et l'écrou droit (42) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Placez un écrou borgne (43) sur la vis (44).



6.6 ÉTAPE 6:

1. Fixez la pédale gauche (32) au tube de pied gauche (2) à l'aide de 3 vis (34), 3 rondelles (35) et 3 écrous (16). Serrez et fixez le tout avec une clé.

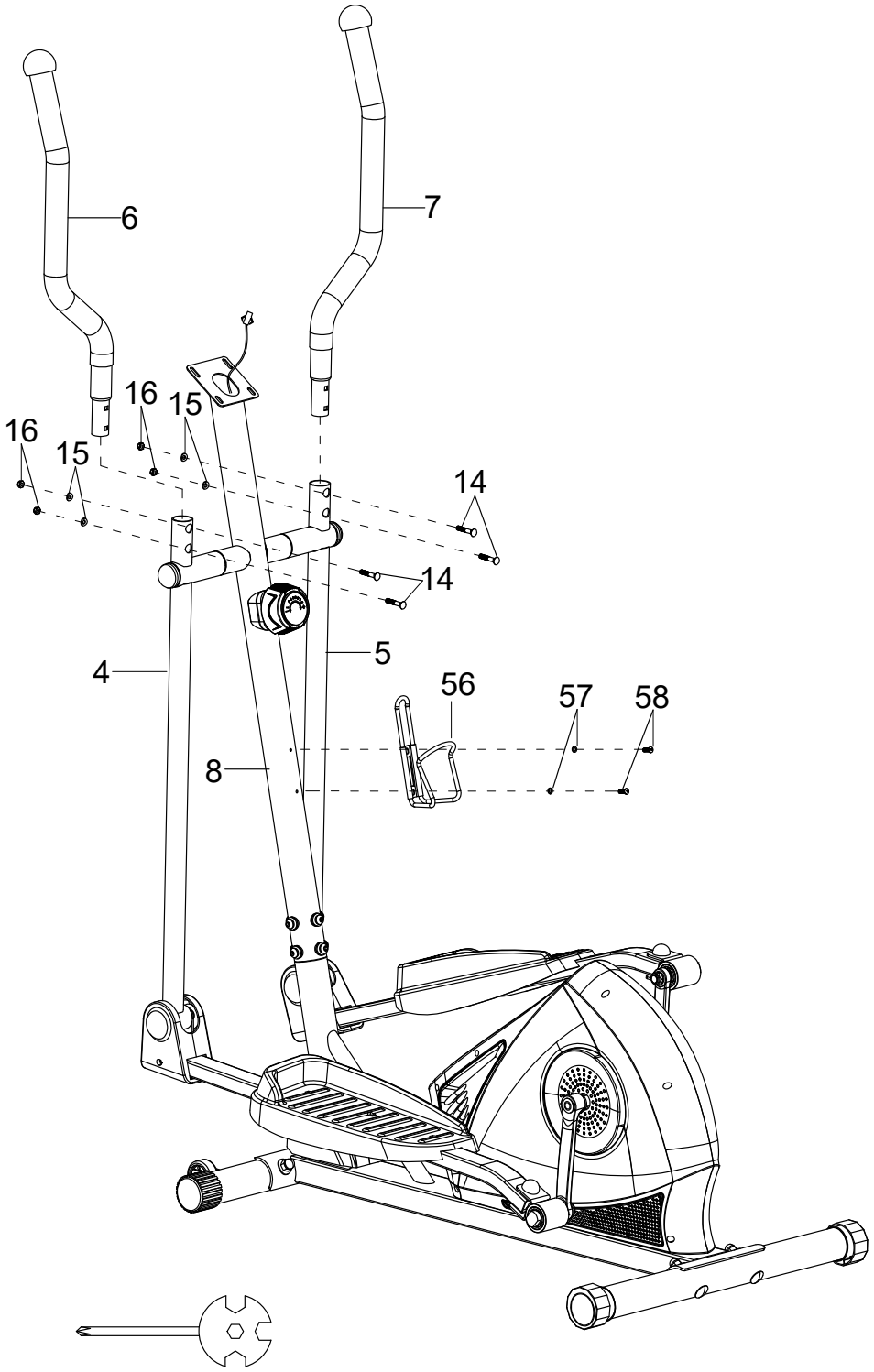
2. Fixez la pédale droite (33) au tube de pied droit (3) à l'aide de 3 vis (34), 3 rondelles (35) et 3 écrous (16). Serrez et fixez le tout avec une clé.



6.7 ÉTAPE 7:

1. Fixez un cache-tube gauche (25) et un cache-tube droit (26) au tube gauche (2) à l'aide de deux vis (70) du kit de montage. Serrez et fixez le tout avec une clé.

2. Fixez un cache-tube gauche (25) et un cache-tube droit (26) au tube droit (2) à l'aide de deux vis (70) du kit de montage. Serrez et fixez le tout avec une clé.



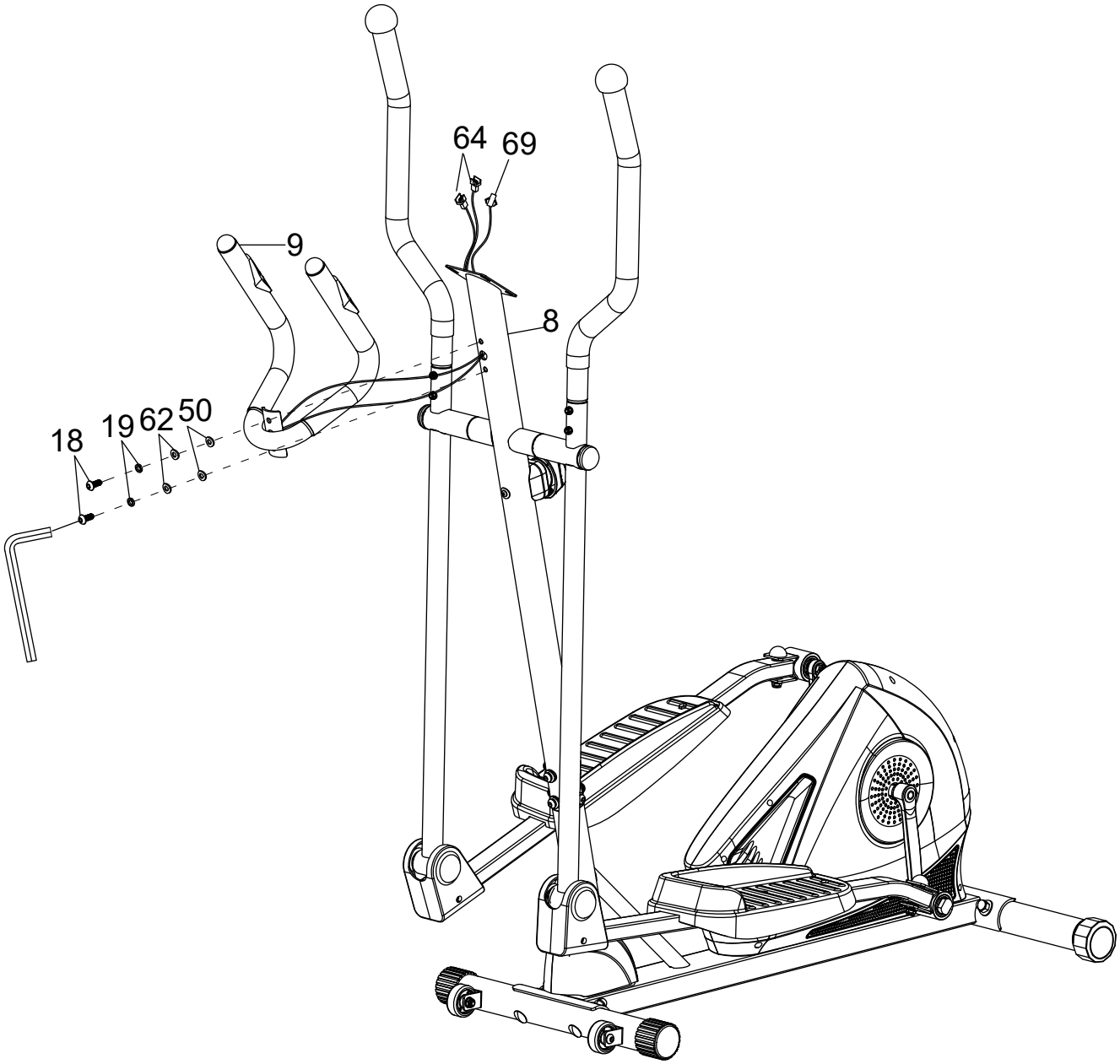
6.8 ÉTAPE 8:

1. Fixez la main courante gauche (6) au bras gauche (4) à l'aide de 2 vis (14), 2 rondelles bombées (15) et 2 écrous (16). Serrez et fixez le tout à l'aide d'une clé.

2. Fixez la main courante droite (7) au bras droit (5) à l'aide de 2 vis (14), 2 rondelles bombées (15) et 2 écrous (16). Serrez et fixez le tout à l'aide d'une clé.

3. Retirez 2 vis (58) et 2 rondelles (57) du montant avant (8)..

4. Fixez un porte-bouteille (56) au montant avant (8) à l'aide de deux vis (58) et de deux rondelles (57). Serrez et fixez le tout avec une clé.

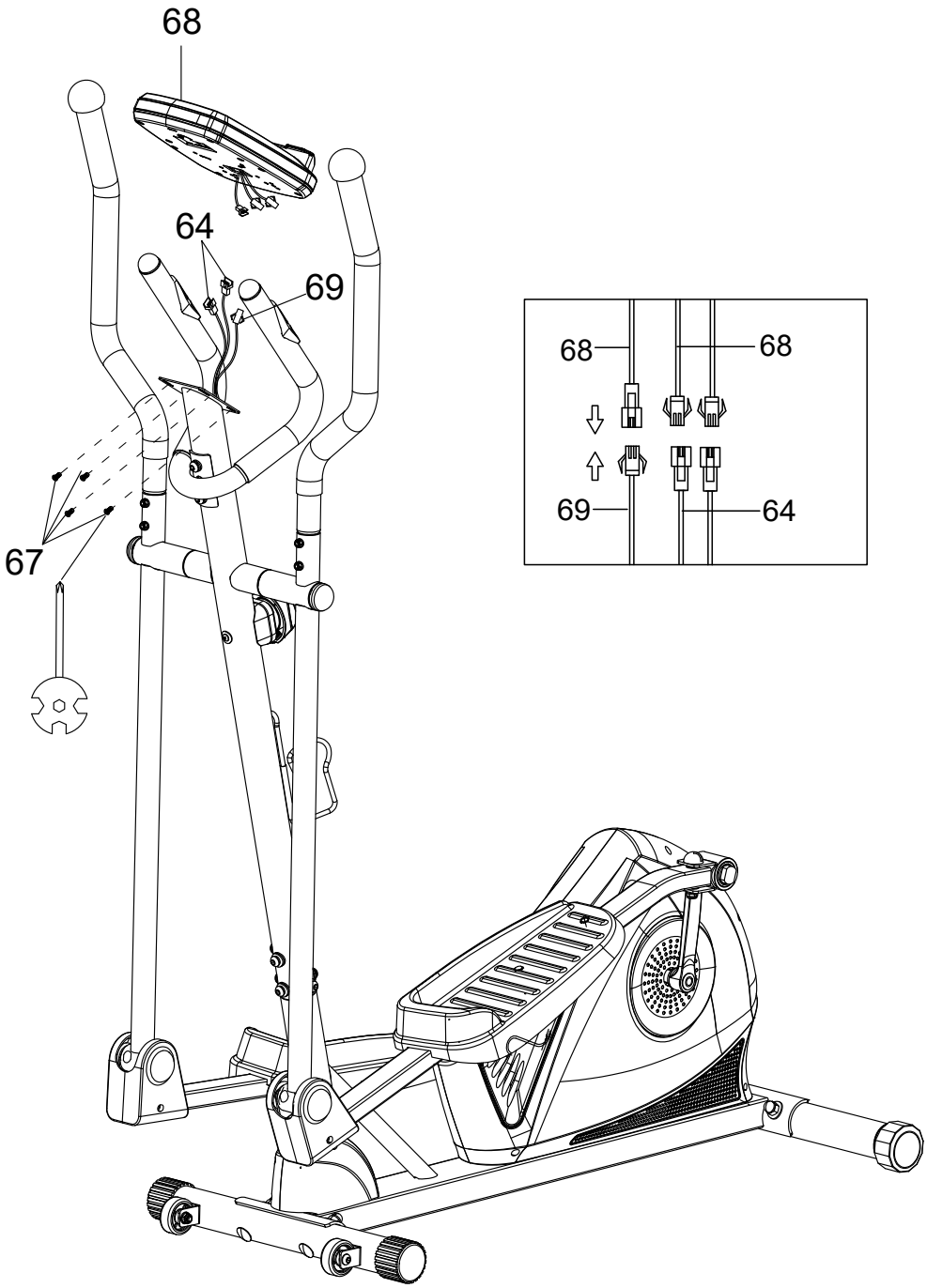


6.9 ÉTAPE 9:

1. Retirez les deux vis (18), les deux rondelles élastiques (19), les deux rondelles bombées (62) et les deux rondelles PVC (50) du montant avant (8) à l'aide de la clé Allen S6.

2. Faites passer les câbles du capteur de pouls manuel (64) du guidon (9) par le trou du montant avant (8) et retirez-les par le haut de ce dernier.

3. Fixez le guidon (9) au montant avant (8) à l'aide des deux vis (18), des deux rondelles élastiques (19), des deux rondelles bombées (62) et des deux rondelles PVC (50) précédemment retirées. Serrez et fixez le tout.



6.10 ÉTAPE 10:

1. Retirez 4 vis (67) à l'arrière de la console (68) à l'aide de la clé.

2. Connectez le câble capteur d'extension (69) et le câble de pouls manuel (64) aux câbles de la console. Ensuite, insérez les câbles dans le montant avant (8).

3. Fixez la console (68) à l'extrémité supérieure du montant avant (8) avec les 4 vis (67) retirées précédemment. Serrez le tout avec la clé et sécurisez-le.

- **Veuillez nettoyer soigneusement cet appareil avant la première utilisation et après le montage, car des résidus d'huile et des dépôts de poussière peuvent être présents sur celui-ci, en raison du processus de production et d'emballage.**

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!

7. Instructions d‘affichage

BOUTONS DE FONCTION

MODE 1. Appuyez sur le bouton pour sélectionner les valeurs TEMPS, DISTANCE et CAL.
2. Appuyez sur le bouton pour sélectionner la fonction affichée sur l'écran LCD ou la valider après le réglage.
3. Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs, sauf l'odomètre. (Si l'utilisateur remplace les piles, toutes les valeurs seront automatiquement remises à zéro.)

RÉGLAGE Pour définir la valeur cible pour le TEMPS, la DISTANCE et les CAL, maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour accélérer l'augmentation.

RÉINITIALISATION Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs, sauf l'odomètre. (Si l'utilisateur remplace les piles, toutes les valeurs seront automatiquement remises à zéro.)

FONCTIONS ET FONCTIONNEMENT

1. Installation des piles
   Veuillez installer deux piles AAA 1,5 V dans le compartiment à piles situé à l'arrière du tensiomètre. (Retirer les piles remettra toutes les valeurs à zéro.)
2. Marche/Arrêt automatique
   Lorsque l'utilisateur commence l'exercice, la valeur de l'exercice s'affiche automatiquement à l'écran.
   Si l'exercice est interrompu pendant plus de 256 secondes, l'écran s'éteint. Cependant, la valeur de l'odomètre reste affichée. Lorsque l'utilisateur reprend l'exercice, la valeur de l'odomètre augmente continuellement.
3. Balayage automatique
   Après avoir allumé le moniteur ou appuyé sur le bouton Mode, l'écran LCD affiche toutes les valeurs des fonctions :TEMPS - VITESSE - DISTANCE - CALORIES - ODOMÈTRE - POULS.
   Chaque valeur est affichée pendant 6 secondes.
4. Vitesse
   Affiche la vitesse d'exercice actuelle de 0,0 à 99,9 km/h ou mi/h.
5. Distance
   Compile le temps total de 0,00 à 9999. L'utilisateur peut prérégler le temps cible en appuyant sur les boutons SET et MODE. Chaque incrément est de 0,1 km ou mi/h.
6. Temps
   Compte le temps total de 00:00 à 99:59. L'utilisateur peut prérégler le temps cible en appuyant sur les boutons SET et MODE. Chaque incrément est d'une minute.
   Le temps se décompte automatiquement pendant l'entraînement.
7. Calories
   Compte la consommation de calories pendant l'entraînement de 0,0 à un maximum de 9999 calories. L'utilisateur peut également définir l'objectif calorique cible avant l'entraînement en appuyant sur les boutons SET

et MODE. Chaque réglage augmente d'une calorie. Augmente d'une calorie jusqu'à 1000.

Le compte à rebours se fait automatiquement à partir de la valeur cible pendant l'entraînement.

Remarque: Ces données sont données à titre indicatif et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

8. Odomètre

Affiche la distance totale parcourue de 0,0 à 9999. L'utilisateur peut également appuyer sur le bouton Mode pour consulter le relevé de l'odomètre.

9. Pouls

L'écran affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur en battements par minute pendant l'exercice.

10. Réinitialisation

Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs, sauf l'odomètre.

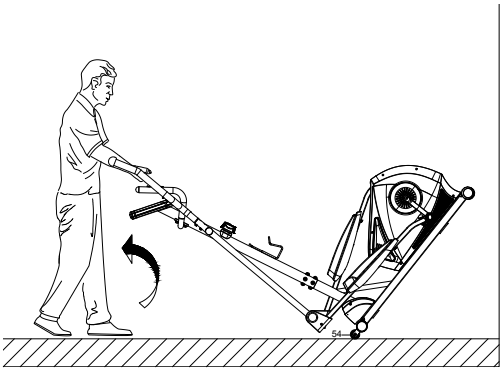
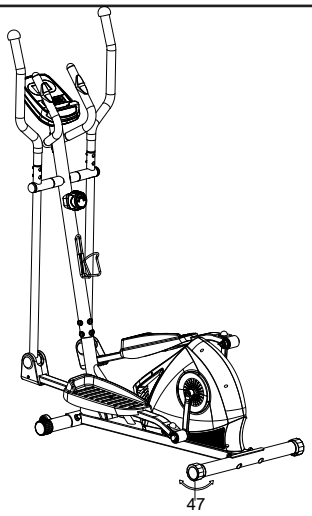
Remarques:

1. Si l'ordinateur affiche des valeurs anormales, veuillez réinstaller la pile et réessayer.
2. Spécifications des piles : 1,5 V UM-4 ou AAA (2 pièces).
3. Les piles doivent être retirées de l'appareil avant leur mise au rebut et éliminées de manière sécuritaire.

Liaison avec l'application

1. Ce moniteur d'entraînement peut être connecté à des applications compatibles avec le protocole FTMS.
2. Lorsque le Bluetooth n'est pas utilisé pendant 4 minutes, le mode d'économie d'énergie est activé. Vous pouvez appuyer sur le bouton pour le réactiver.

Instructions De Réglage

	**DÉPLACEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE** Poussez le guidon et inclinez le vélo elliptique jusqu'à ce que les roues de transport (54) du stabilisateur avant touchent le sol. Vous pouvez maintenant facilement transporter le vélo elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité.
	**MISE À NIVEAU** Pour une utilisation confortable et fluide, assurez-vous que le vélo elliptique est stable et sécurisé. Si vous constatez une irrégularité du sol, ajustez l'embout réglable (47) des stabilisateurs arrière jusqu'à ce que le vélo elliptique soit au niveau du sol.

8. Étirements pour l‘échauffement et le retour au calme

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1

ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu‘au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2

EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3

ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu‘à ce qu‘ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4

W

D‘une seule main contre un mur pour l‘équilibre, essayez d‘atteindre votre derrière et etendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5

ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l‘extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol.
Comptez 15 fois.

6

TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l‘avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d‘atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7

ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8

ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l‘avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l‘avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l‘autre côté 15 fois.

9. L'entraînement

Dans ce manuel, nous voulons vous donner quelques conseils généraux sur l'entraînement avec votre appareil Sportstech. Vous trouverez en ligne de nombreuses autres possibilités de développer et d'optimiser votre programme de fitness personnel.

9.1 SÉLECTIONNER ET SURVEILLER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque en BPM ("battements par minute") est une bonne indication pour savoir si vous vous entraînez en accord avec votre objectif d'entraînement et votre condition physique actuelle. Les BPM pour les différents exercices dépendent notamment de l'âge. Vous devez surveiller votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. De nombreux appareils Sportstech vous montrent non seulement des valeurs numériques, mais aussi des couleurs pour vous indiquer dans quelle zone de fréquence cardiaque vous vous trouvez - en fonction de la fréquence cardiaque maximale ('FCM') de votre tranche d'âge. Respectez toujours les conseils suivants :

AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Un entraînement trop intense peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre capacité de performance diminue de manière inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- **Ne vous épuisez pas ou n'épuisez pas les autres pendant l'entraînement ! Tenez toujours compte de la condition physique générale et de la forme du jour de chacun !**
- **Les objectifs d'entraînement ne sont que des valeurs indicatives moyennes qui doivent être adaptées à la situation individuelle. Il est recommandé de suivre les conseils d'un médecin !**

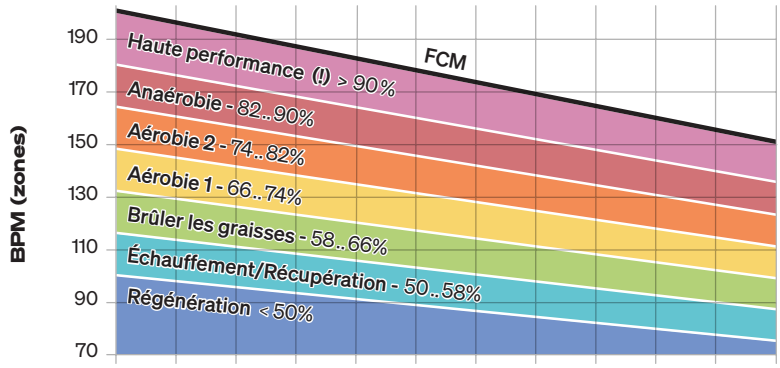
Choisissez votre fréquence cardiaque cible :

- Dans le graphique ci-dessous, sélectionnez votre tranche d'âge.
- En dessous s'affiche une estimation de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), correspondant à votre âge.

Utilisez le **graphique A** pour déterminer votre **fréquence cardiaque** cible**.**

- Partez de votre âge vers le haut, dans la zone colorée qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Allez ensuite directement vers gauche et regardez votre fréquence cardiaque cible.

A. Graphique de sélection



Le tableau B vous permet de définir **une moyenne** pour la **fréquence cardiaque cible**. Pour cela:

- Descendez de votre âge jusqu'à la ligne du tableau qui correspond à votre objectif d'entraînement.
- Relevez la valeur numérique. Il s'agit d'une valeur indicative que vous pouvez utiliser comme fréquence cardiaque cible.

B. Tableau de sélection

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensité	**BPM (valeurs moyennes)**										
Haute performance (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaérobie 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aérobie 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aérobie 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Brûler les graisses 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Échauffement/Récupération 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Régénération < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

Dans tous les cas :

- Vérifiez si la fréquence cardiaque cible obtenue correspond à vos besoins. Si ce n'est pas le cas, ajustez-la jusqu'à ce que vous trouviez la fréquence optimale.

10. Soin, nettoyage et entretien

ATTENTION:

- **Pour les travaux de nettoyage, d'entretien et / ou de réparation, l'alimentation électrique doit être complètement débranchée de la prise murale.**
- **Ne commencez ou ne poursuivez jamais un entraînement lorsque les composants sont desserrés ou même endommagés.**

NETTOYAGE

Retirez la sueur de votre appareil d'entraînement après chaque séance d'entraînement. Faites-le soigneusement avec un chiffon légèrement humide et un savon doux. N'utilisez pas de solvants. Un nettoyage régulier augmente considérablement la durée de vie de votre appareil d'entraînement. Toutefois, N'UTILISEZ PAS de liquides à proximité de l'alimentation électrique, de l'ordinateur/l'écran ou de tout autre appareil électrique ou électronique. Les dommages causés par la transpiration ou d'autres liquides ne sont en aucun cas couverts par la garantie. Pendant l'entraînement, évitez également que des liquides (comme des boissons) ne pénètrent dans l'appareil d'entraînement ou l'ordinateur.

MAINTENANCE

L'appareil d'entraînement est équipé de roulements étanches. Il n'est pas nécessaire de les lubrifier.

VÉRIFICATION DU MATÉRIEL DE FIXATION

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le serrage des boulons et des écrous. Resserrez-les, si nécessaire.

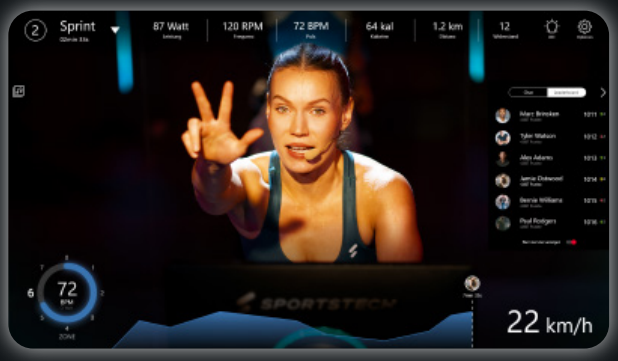
CONTRÔLE DES COMPOSANTS

Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez l'état de sécurité de la selle, de la tige de selle, du guidon et des pédales.

11. Logiciel d’application (Apps)

Le code QR situé dans la première partie du manuel d’utilisation vous permettra d’accéder à plusieurs tutoriels YouTube. Vous y obteniez davantage d’informations sur l’application et sur l’appareil.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



L’application Sportstech LIVE vous offre entre autres:

- L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres
- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !

Plus d’informations: https://sportstech.link/app-download

12. Mise au rebut

Chers clients,

En tant qu‘utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d‘équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)

Nous informons les propriétaires d‘équipements électriques et électroniques que les déchets d‘équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d‘une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d‘équipements électriques et électroniques, indique également l‘obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l‘élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles(BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu‘utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n‘êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Manuale D’uso

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l’allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l’attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all’attrezzo.**
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l’attrezzo.**

Indice

1. Istruzioni di sicurezza....88
2. Volume di consegna....90
3. Dati tecnici....90
4. Vista Esplosa / Elenco dei Ricambi....90
5. Conformità....90
6. Istruzioni Di Assemblaggio....91
7. visualizzare le istruzioni....101
8. Stretching per riscaldarsi e defaticare....103
9. Note sull’allenamento....104
9.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET....104
10. Cura, pulizia e manutenzion....105
11. Software di utilizzo (Apps)....106
11.1 SPORTSTECH LIVE App....106
12. Smaltimento....106

1. Istruzioni di sicurezza

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.**
- **Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!**
- **Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.**
- **Applicare anche il buon senso per evitare rischi.**

REQUISITI PERSONALI GENERALI

AVVERTENZA! Il sovraffaticamento può portare a danni permanenti o addirittura alla morte.

- **Non affaticare mai troppo se stessi o gli altri durante l'uso dell'attrezzo da allenamento!**
- Solo persone fisicamente e mentalmente idonee possono utilizzare l'attrezzo di allenamento. Le persone con disabilità possono usare l'attrezzatura solo con un'adeguata supervisione e assistenza.
- Considerare sempre il propio stato fisico di base e quotidiano della persona che si allena.
- Tenere sempre sotto controllo il battito cardiaco ed il benessere generale. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.** Interrompi l'allenamento se ti senti male, debole, hai dolori agli arti, dolore al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, chiedere il parere di un medico prima di cominciare ad allenarsi; specialmente se si è anziani, si hanno problemi di salute o si ha poca esperienza con l'esercizio fisico.
- Il peso massimo consentito per l'utilizzo dell'attrezzo di allenamento è di 120 kg (265 lb).

PREPARARE L'ATTREZZO PER L'ALLENAMENTO

SUBITO DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- **PERICOLO! Rischio di soffocamento!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali.
- Per facilitare la restituzione, conservare il materiale di imballaggio durante il periodo di restituzione. Smaltirlo successivamente secondo le norme locali.

GENERALE

- Usare l'attrezzo solo al chiuso. Posizionarlo su una superficie solida e piana. Usare un tappetino per evitare di danneggiare il pavimento.
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una **distanza di sicurezza** di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio. Le parti mobili sonoparticolarmente pericolose.
- Utilizzare l'attrezzo di allenamento solo per uso privato, non per uso commerciale.
- Non eseguire alcuna manutenzione o regolazione diversa da quelle descritte in questo manuale. In caso di problemi, smettere di usare l'unità e contattare il servizio clienti autorizzato.
- Quando si assembla l'unità, assicurarsi di utilizzare tutte le parti necessarie per i collegamenti (ad esempio le rondelle).
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurasi che tutte le giunzioni siano ben strette. Stringere nuovamente se necessario.
- Controllare prima di ogni sessione di allenamento che tutti i dispositivi di fissaggio (ad esempio i perni di bloccaggio, le coperture di protezione) siano al loro posto e che tutte le altre parti dell'unità siano in buone condizioni di funzionamento.
- Osservare le istruzioni per l'uso dell'alimentatore.

PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

- Riscaldarsi sempre a sufficienza prima dell'allenamento e fare una sessione di defaticamento dopo l'allenamento.
- Non continuare l'allenamento se si avvertono dolori agli arti, al petto, nausea, mancanza di fiato o simili. Consultare un medico prima di continuare.
- Si noti che le misurazioni degli impulsi possono essere imprecise.

- Indossare indumenti abbastanza aderenti per evitare di essere incastrati tra le parti dell'attrezzo. Usare una protezione per i capelli se si hanno i capelli lunghi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'uso e non.
- Solo una persona alla volta può usare l'attrezzo di allenamento.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione: evitare di urtare accidentalmente l'attrezzo.
- **Salire sull'attrezzo:** Il pedale al vostro fianco deve essere nella posizione più bassa. Tenere le maniglie di entrambi i manubri con le mani. Poi, con il piede destro, spingere sul pedale basso. Poi, con l'altro piede, spingere sull'altro pedale.
- Una volta che si ha un appoggio sicuro, muovere i pedali e il manubrio a una velocità appropriata facendo andare a ritmo mani e piedi.
- **Fermare l'attrezzo:** Si noti che l'attrezzo non ha una ruota libera: Le parti in movimento non si fermano immediatamente.
- **Scendere dall' attrezzo di allenamento:** spostare un pedale nella posizione più bassa. Tenere saldamente entrambi i manubri. Dopodiché portare il piede dal pedale più alto al pavimento dell'altro lato. Continuare a tenere il manubrio e scendere anche dal pedale inferiore.

UTILIZZO DELL'UNITÀ DI ALIMENTAZIONE

- Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzare l'alimentatore originale con il cavo corretto. Utilizzarlo solo se è in perfette condizioni. Utilizzarlo solo al chiuso.
- Assicurarsi che i valori di connessione sul posto rientrino nell'intervallo consentito.
- Posizionare l'unità di alimentazione e il cavo in modo che non ci sia il rischio di inciampare. Assicurarsi inoltre che l'alimentatore e il cavo non siano esposti a sollecitazioni meccaniche.
- Assicurarsi che l'unità di alimentazione non venga mai coperta e che sia sempre adeguatamente ventilata durante il funzionamento; per evitare il surriscaldamento. Lasciare raffreddare l'alimentatore prima di riporlo dopo l'uso.
- Tenere l'unità di alimentazione e il cavo lontano da quanto segue e da altre fonti di pericolo: Umidità o acqua, sostanze aggressive, sostanze infiammabili o esplosive, fonti di calore, oggetti taglienti o appuntiti, specialmente in metallo e simili.
- Se l'alimentatore presenta dei difetti (ad esempio un odore insolito), scollegarlo dalla rete elettrica; per quanto possibile, senza toccarlo: spegnere il fusibile che alimenta la presa in questione.
- Qualsiasi riparazione deve essere effettuata solo da persone qualificate e autorizzate.
- Un'unità di alimentazione irreparabile deve essere smaltita come rifiuto elettrico separato, in conformità alle norme locali.

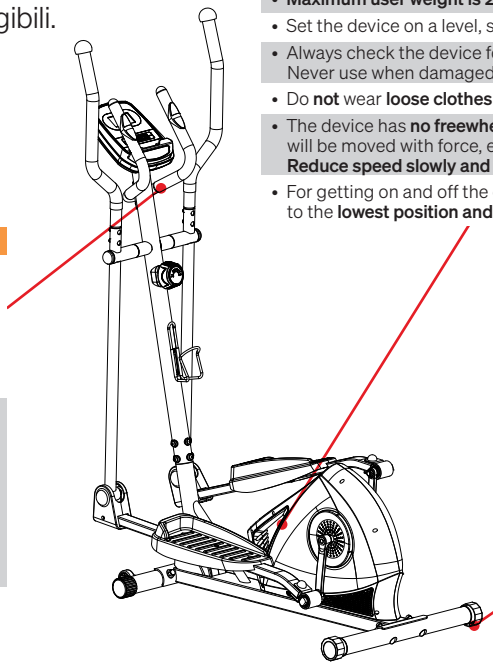
ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono trovarsi nelle posizioni indicate nella figura seguente. Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.

⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!

- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.



⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!

Overexertion can have severe and even permanent consequences.

- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!

The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.

- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.

2. Volume di consegna

Crosstrainer con pedali e manubrio; collegato con volano e freno elettrico regolabile	
Materiale e strumenti di montaggio	Visualizza computer
Manuale di istruzioni	Alimentazione elettrica

3. Dati tecnici

Macchina	
Peso	39,5 kg
Dimensioni (lunghezza x larghezza x altezza)	125 × 59 × 162 cm
Peso massimo consentito per l'utente	120 kg (265 lb)

Display Computer	
Temperatura di esercizio	0°C a+40°C (32°F~104°F)
Temperatura di conservazione	-10°C a+60°C (14°F~140°F)
Connettività del dispositivo intelligente del computer con display	Bluetooth 5.0 o più alto
Protocollo di trasmissione del segnale a impulsi	Bluetooth

INFORMAZIONI SULLE BATTERIE AI SENSI DELL'ARTICOLO 4, PARAGRAFO 4, DELLA LEGGE SUGLI APPARECCHI ELETTRICI	
Informazioni sulla batteria	LR03AAA
Sistema chimico	Biossido di zinco e manganese AL
Produttore della batteria	Shenzhen New Positive Energy Electronlcs Co.,LTD.

4. Vista Esplosa / Elenco dei Ricambi

- **Identificare il pezzo di ricambio necessario usando il disegno e l'elenco, e annotare il numero.**
- **Contatta il nostro servizio clienti e fornisci il numero del pezzo di ricambio. Le informazioni di contatto si trovano sul retro del manuale o sul nostro sito web.**
- **Chiarisca tutti i passaggi successivi con il nostro personale.**

Al seguente link troverai la vista esplosa e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/cx608_spareparts_0725

5. Conformità

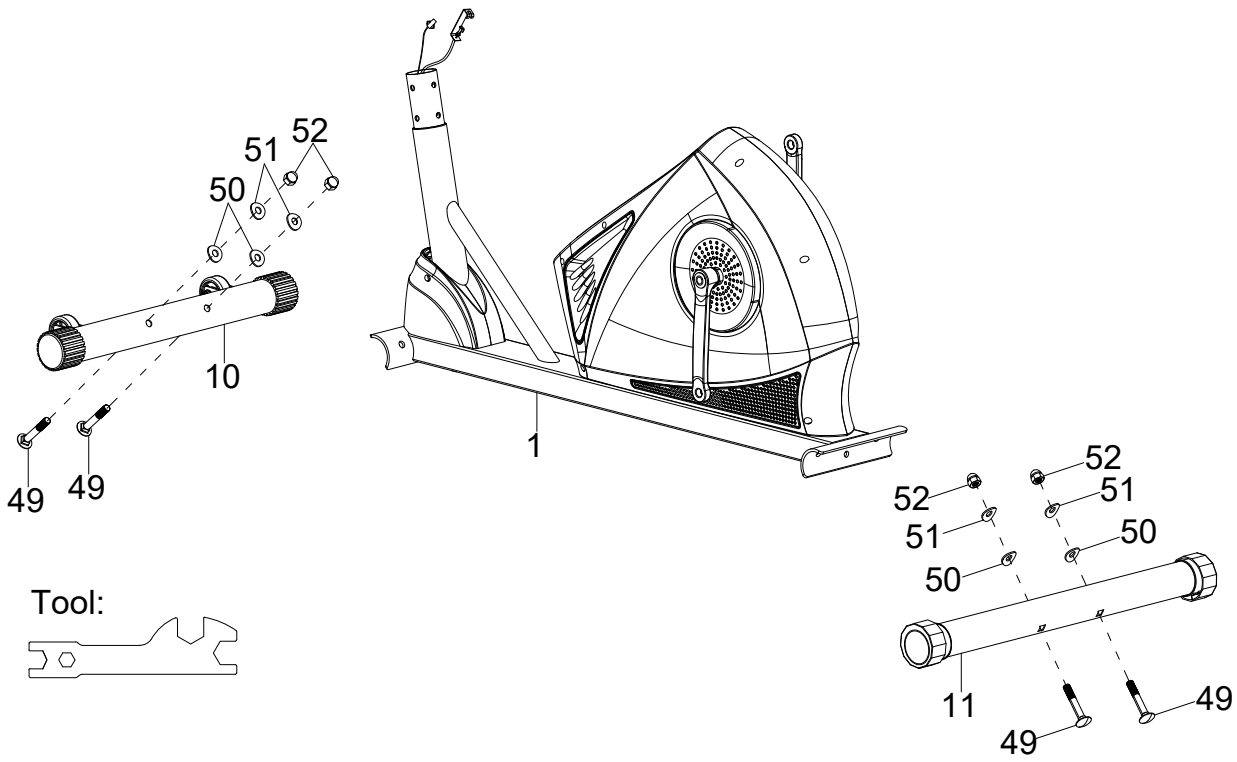
Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo CX608 di sistema radio è conforme alla direttiva 2014/53/UE.
Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:
https://sportstech.link/cx608_conformity_0725

6. Istruzioni Di Assemblaggio

ATTENZIONE! Pericolo di lesioni a causa di componenti pesanti e di un montaggio non corretto!

- **Serrare saldamente tutti i singoli componenti e le parti preassemblate!**
- **Controllare nuovamente la tenuta prima di ogni allenamento!**
- **Eseguire il montaggio con una seconda persona adulta e sufficientemente forte.**

NOTA! Alcune delle parti più piccole possono essere già preassemblate.



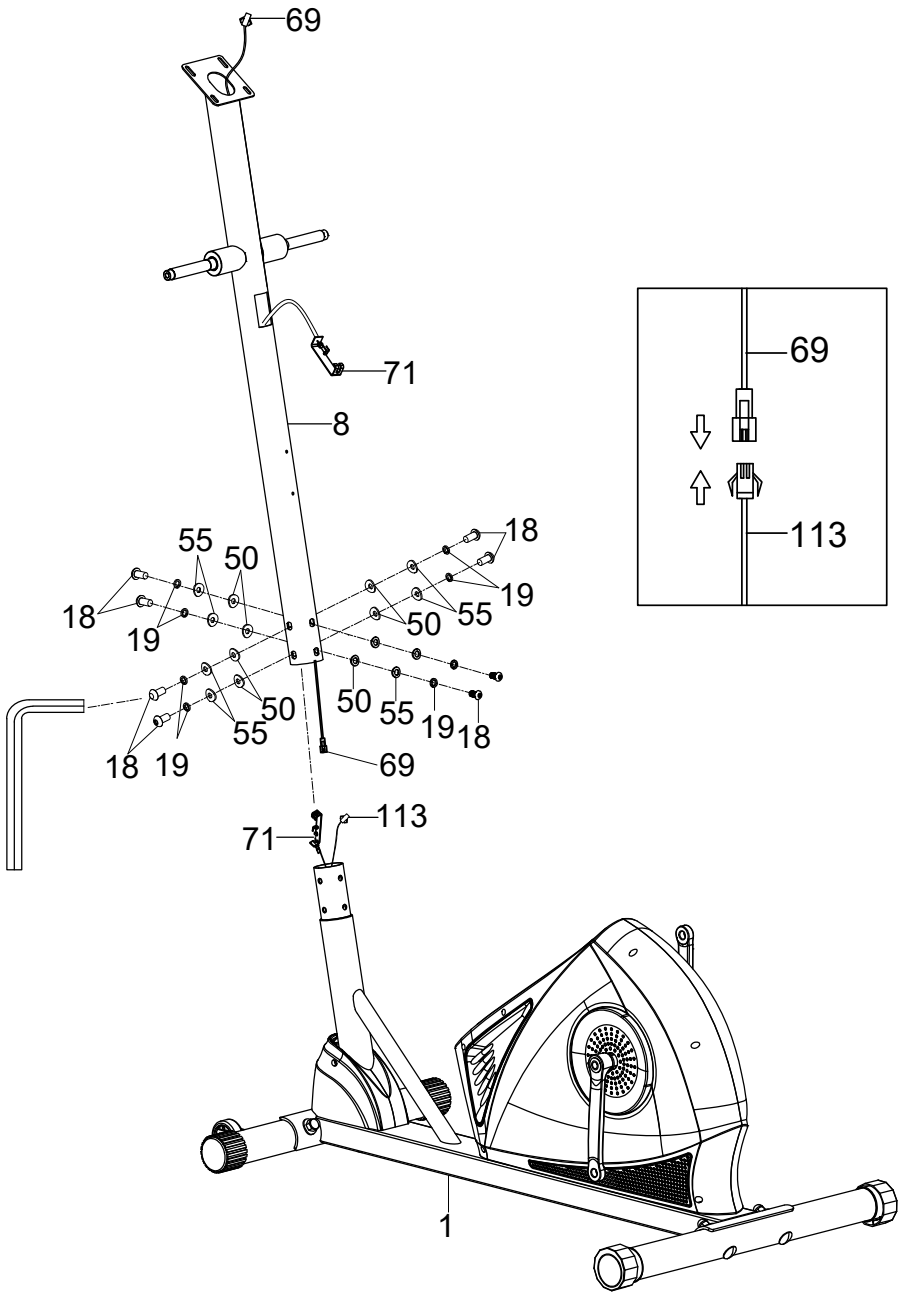
6.1 PASSO 1:

1. Posizionare lo stabilizzatore anteriore (10) davanti al telaio principale (1) e allineare i fori.

2. Fissare lo stabilizzatore anteriore (10) alla curva anteriore del telaio principale (1) utilizzando 2 viti (49), 2 rondelle in PVC (50), 2 rondelle ad arco grande (51) e 2 dadi a testa cieca (52).

3. Posizionare lo stabilizzatore posteriore (11) dietro il telaio principale (1) e allineare i fori.

4. Fissare lo stabilizzatore posteriore (11) alla curva posteriore del telaio principale (1) utilizzando 2 viti (49), 2 rondelle in PVC (50), 2 rondelle ad arco grande (51) e 2 dadi a testa cieca (52).



6.2 PASSO 2:

1. Rimuovere 8 viti (18), 8 clip a molla (19), 8 rondelle ad arco grandi (55) e 8 rondelle in PVC (50) dal telaio principale (1) utilizzando una chiave a brugola S6.

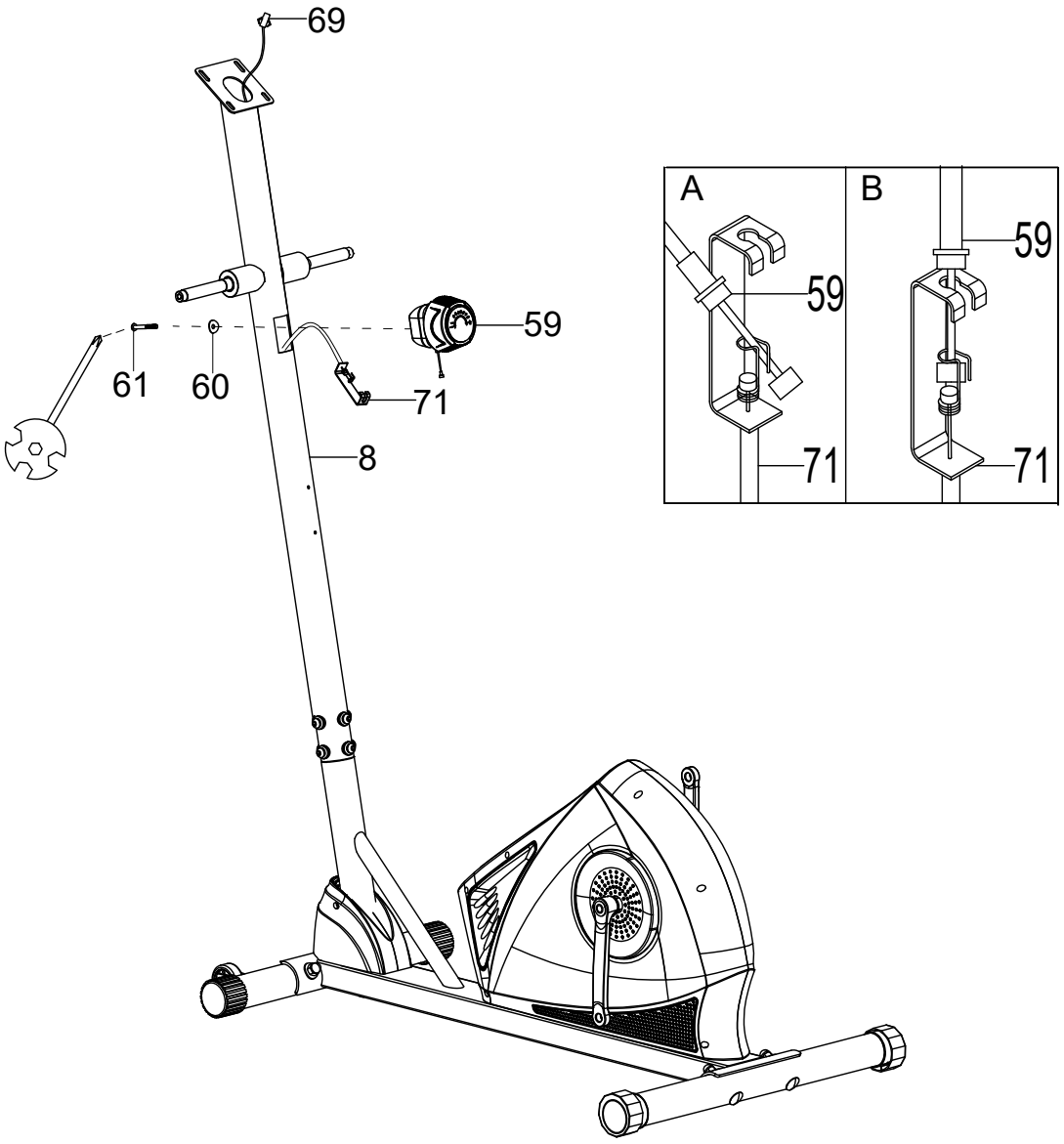
2. Far passare il cavo di tensione (71) attraverso il foro inferiore del montante anteriore (8) ed estrarlo

3. attraverso il foro quadrato del montante anteriore (8).

   Collegare il cavo del sensore (113) al cavo della console di estensione (69). Inserire i cavi di collegamento nel supporto anteriore (n. 8).

   NOTA: Fare attenzione a non pizzicare i cavi quando si fissa il montante anteriore (n. 8) al telaio principale (n. 1).

4. Fissare il montante anteriore (n. 8) al telaio principale (n. 1) utilizzando le 8 viti (18), le 8 clip a molla (19), le 8 rondelle ad arco grandi (55) e le 8 rondelle in PVC (50) rimosse in precedenza. Serrarle con la chiave a brugola S6 e fissarle.

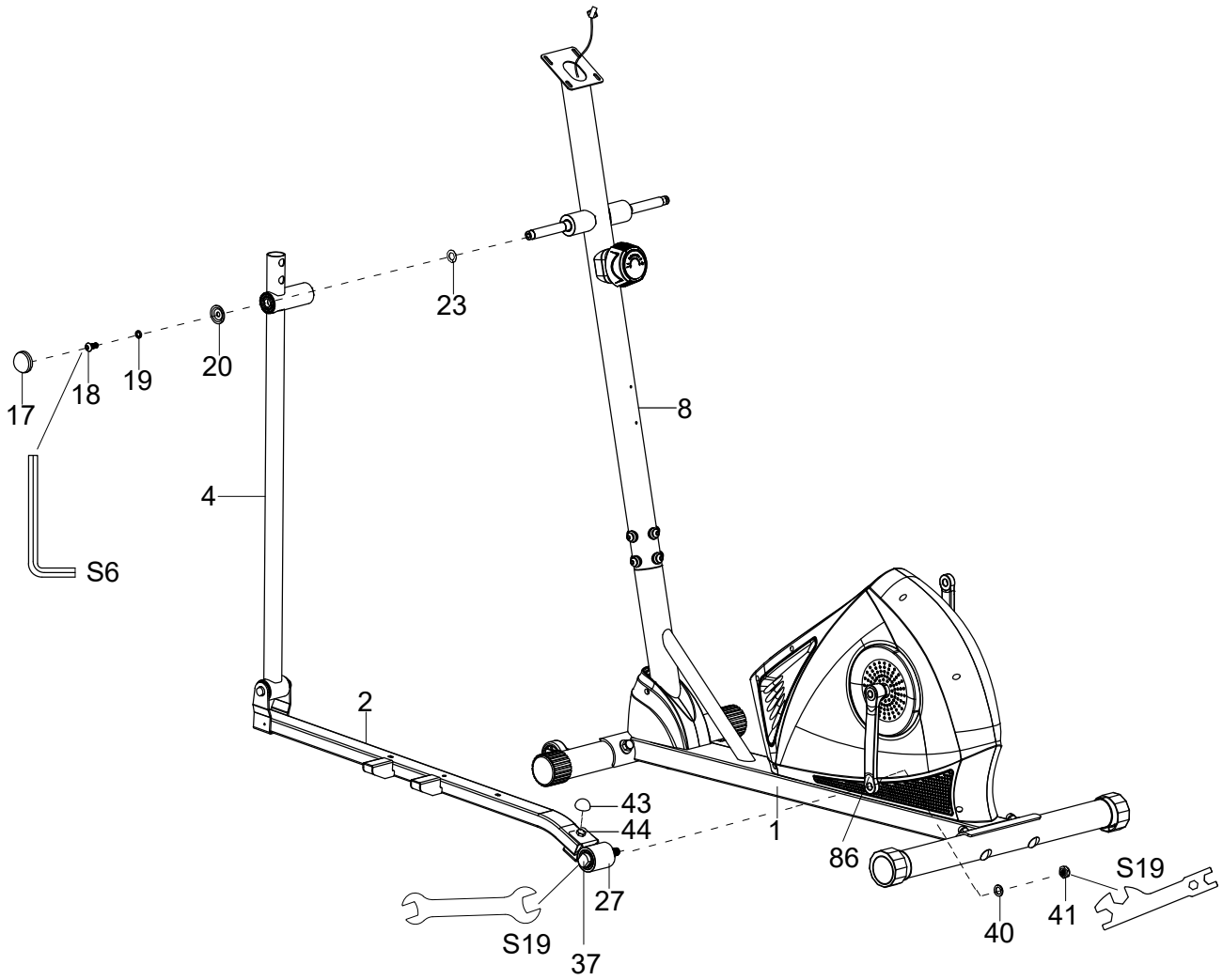


6.3 PASSO 3:

1. Rimuovere 1 vite (61) e 1 rondella ad arco grande (60) dalla manopola del regolatore di tensione (59). Rimuovere la vite utilizzando l'utensile multi-esagonale in dotazione e il cacciavite a croce.

ATTENZIONE: Assicurarsi che la manopola del regolatore di tensione (59) sia impostata sul livello di resistenza più basso (livello 1, completamente a sinistra) prima di collegare i cavi.

2. Collegare il cavo della manopola del regolatore di tensione (59) alla staffa metallica del cavo di tensione (71), come mostrato nel disegno A. Quindi tirare il cavo della manopola del regolatore di tensione (59) verso l'alto e inserirlo nella fessura della staffa metallica del cavo di tensione (71), come mostrato nel disegno B. Assicurarsi che la connessione metallica sul cavo della manopola del regolatore di tensione (59) sia fissata saldamente alla staffa metallica.



6.4 PASSO 4:

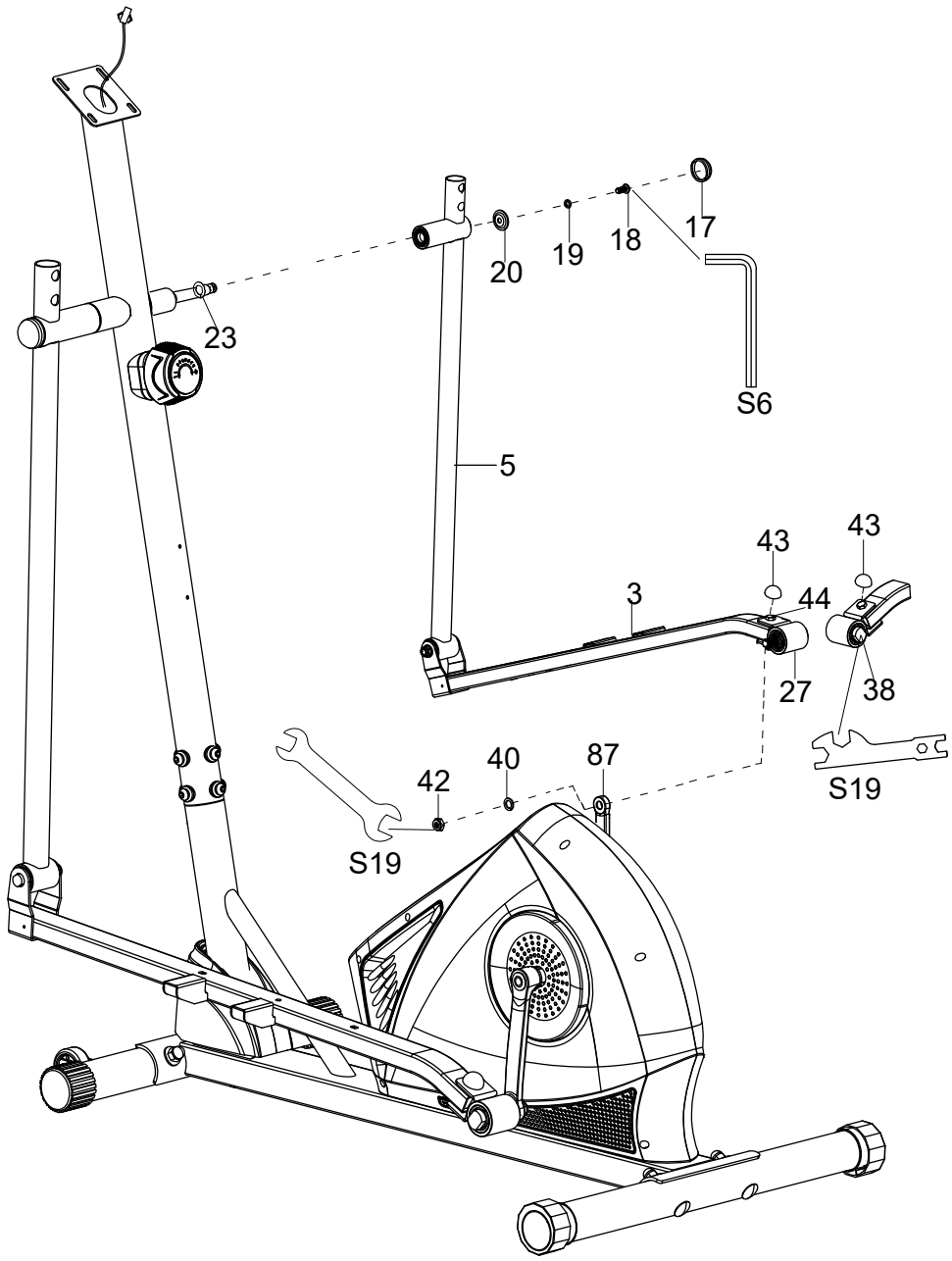
1. Rimuovere 1 vite (18), 1 rondella elastica (19) e 1 rondella grande (20) dall'asse orizzontale sinistro del montante anteriore (8) utilizzando la chiave a brugola S8.

2. Fissare il braccio del corrimano sinistro (4) all'asse orizzontale sinistro del montante anteriore (8) utilizzando la vite (18), la rondella elastica (19) e la rondella grande (20) precedentemente rimosse. Serrare il tutto con la chiave a brugola S8 e fissarlo.

Fissare un dado cieco (n. 17) alla vite (18).

3. Rimuovere 1 rondella elastica (40) e 1 dado sinistro (41) dalla staffa a U (27).
   NOTA: Non rimuovere la vite sinistra (37) dalla staffa a U (27).
   NOTA: La pedivella sinistra (86) è contrassegnata con una "L" per sinistra.
   Inserire l'estremità della vite sinistra (37) dalla staffa a U (27) nella pedivella sinistra (86) e fissarla. Utilizzando la rondella elastica (40) e il dado sinistro (41) precedentemente rimossi, serrare il dado sinistro (41) in senso orario.

4. Quindi, utilizzare due chiavi S19 per serrare saldamente la vite (37) in senso antiorario e il dado sinistro (41) in senso orario. Fissare un dado cieco (43) alla vite (44).



6.5 PASSO 5:

1. Rimuovere 1 vite (18), 1 rondella elastica (19) e 1 rondella grande (20) dall'asse orizzontale destro del montante anteriore (8) utilizzando la chiave a brugola S8.

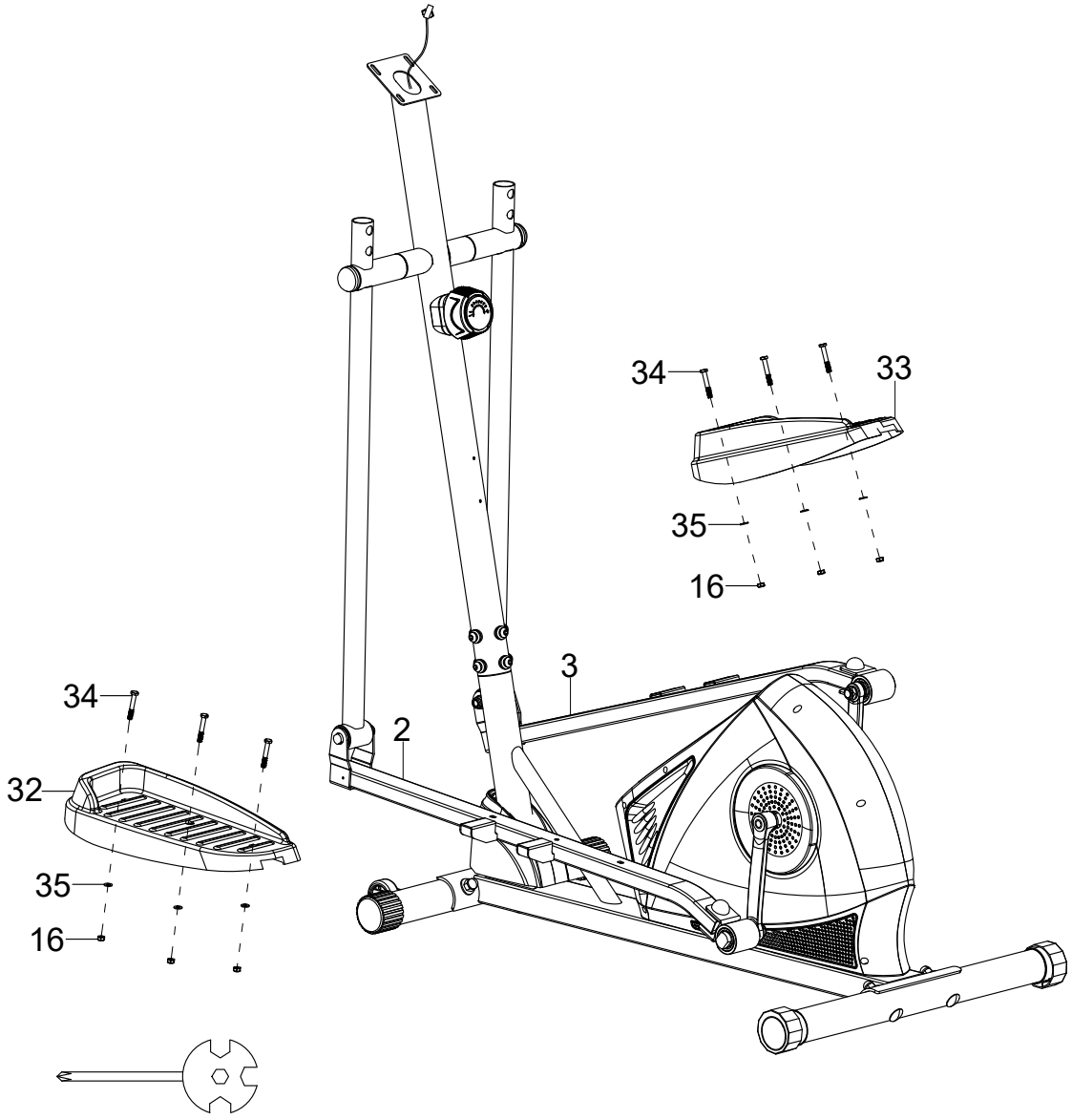
2. Fissare il braccio del corrimano destro (5) all'asse orizzontale destro del montante anteriore (8) utilizzando la vite (18) precedentemente rimossa, la rondella elastica (19) e la rondella grande (20). Serrare e fissare il tutto con la chiave a brugola S8.

Inserire un dado cieco (n. 17) sulla vite (18).

3. Rimuovere 1 rondella elastica (40) e 1 dado destro (42) dalla staffa a U (27).

   NOTA: Non rimuovere la vite destra (38) dalla staffa a U (27).
   NOTA: La pedivella destra (87) è contrassegnata con una "R" (destra).

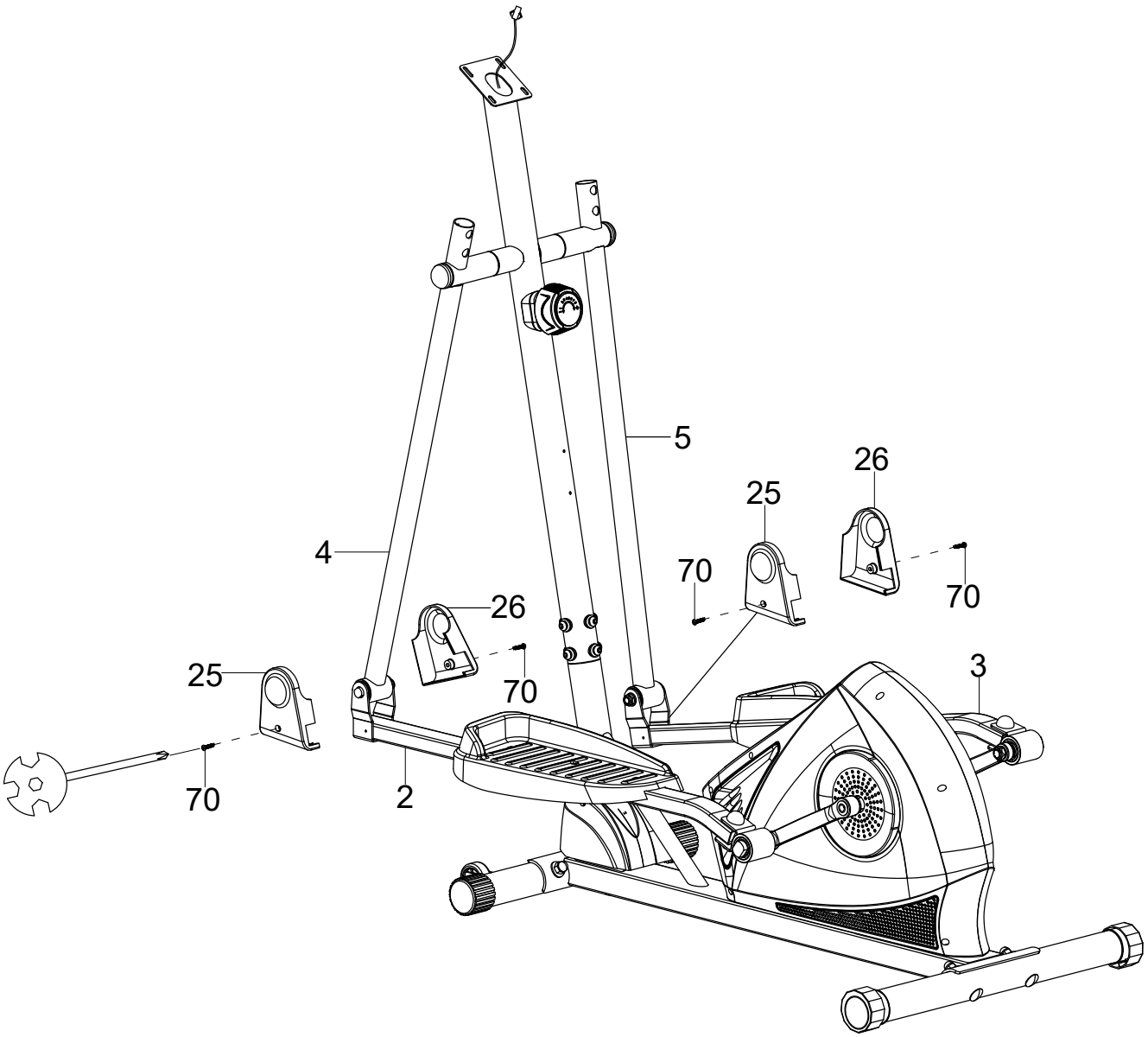
4. Inserire l'estremità della vite destra (38) dalla staffa a U (27) nella pedivella destra (87) e fissarla con la rondella elastica (40) precedentemente rimossa e il dado destro (42). Serrare il dado destro (42) in senso antiorario. Quindi, utilizzare due chiavi S19 per serrare saldamente la vite (38) in senso orario e il dado destro (42) in senso antiorario. Posizionare un dado cieco (43) sulla vite (44).



6.6 PASSO 6:

1. Fissare il pedale sinistro (32) al tubo del piede sinistro (2) con 3 viti (34), 3 rondelle (35) e 3 dadi (16). Serrare e fissare il tutto con una chiave.

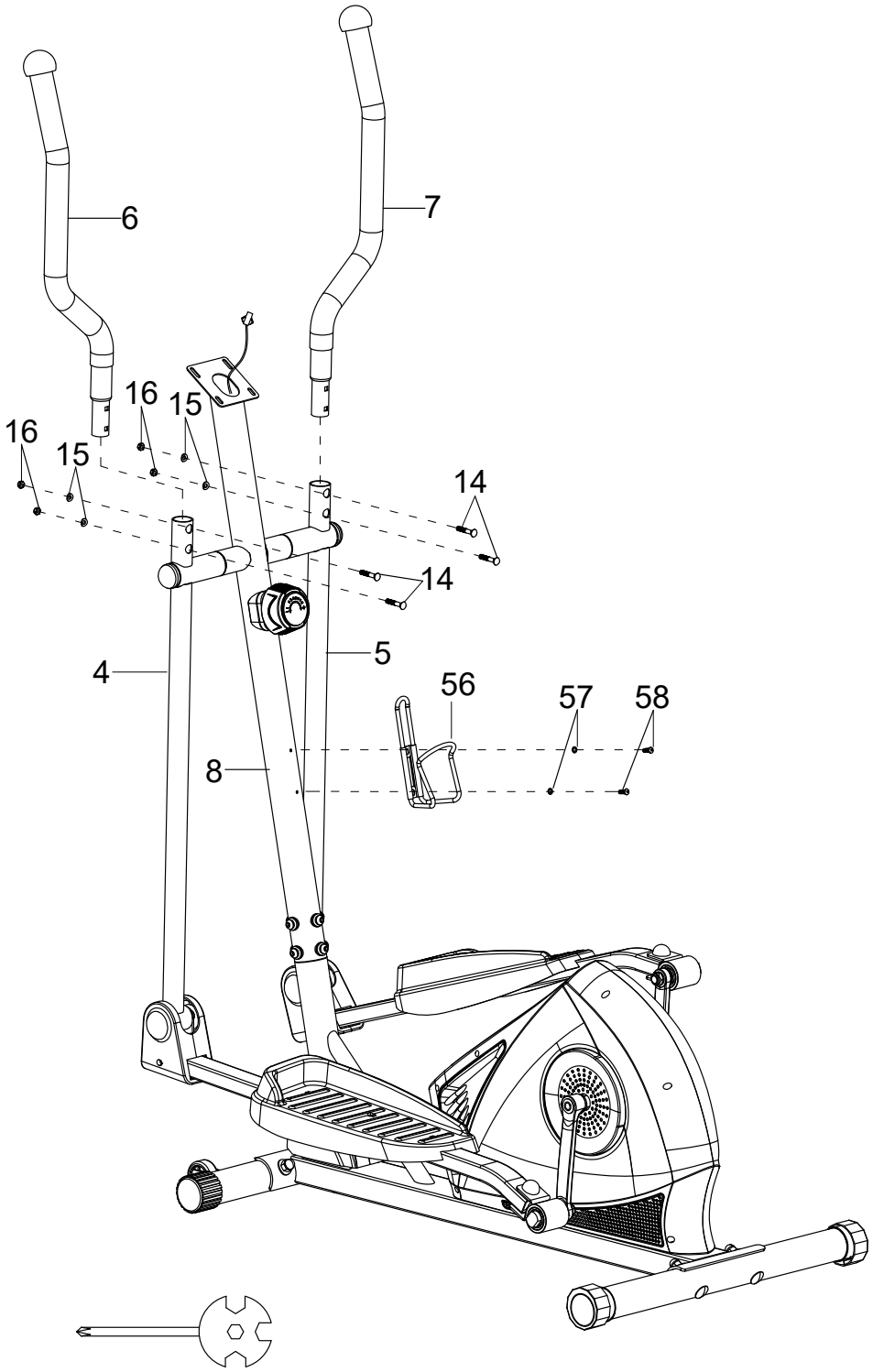
2. Fissare il pedale destro (33) al tubo del piede destro (3) con 3 viti (34), 3 rondelle (35) e 3 dadi (16). Serrare e fissare il tutto con una chiave.



6.7 PASSO 7:

1. Fissare una copertura del tubo del piede sinistro (25) e una copertura del tubo del piede destro (26) al tubo del piede sinistro (2) utilizzando due viti (70) del kit di montaggio. Serrare e fissare il tutto con una chiave inglese.

2. Fissare una copertura del tubo del piede sinistro (25) e una copertura del tubo del piede destro (26) al tubo del piede destro (2) utilizzando due viti (70) del kit di montaggio. Serrare e fissare il tutto con una chiave inglese.



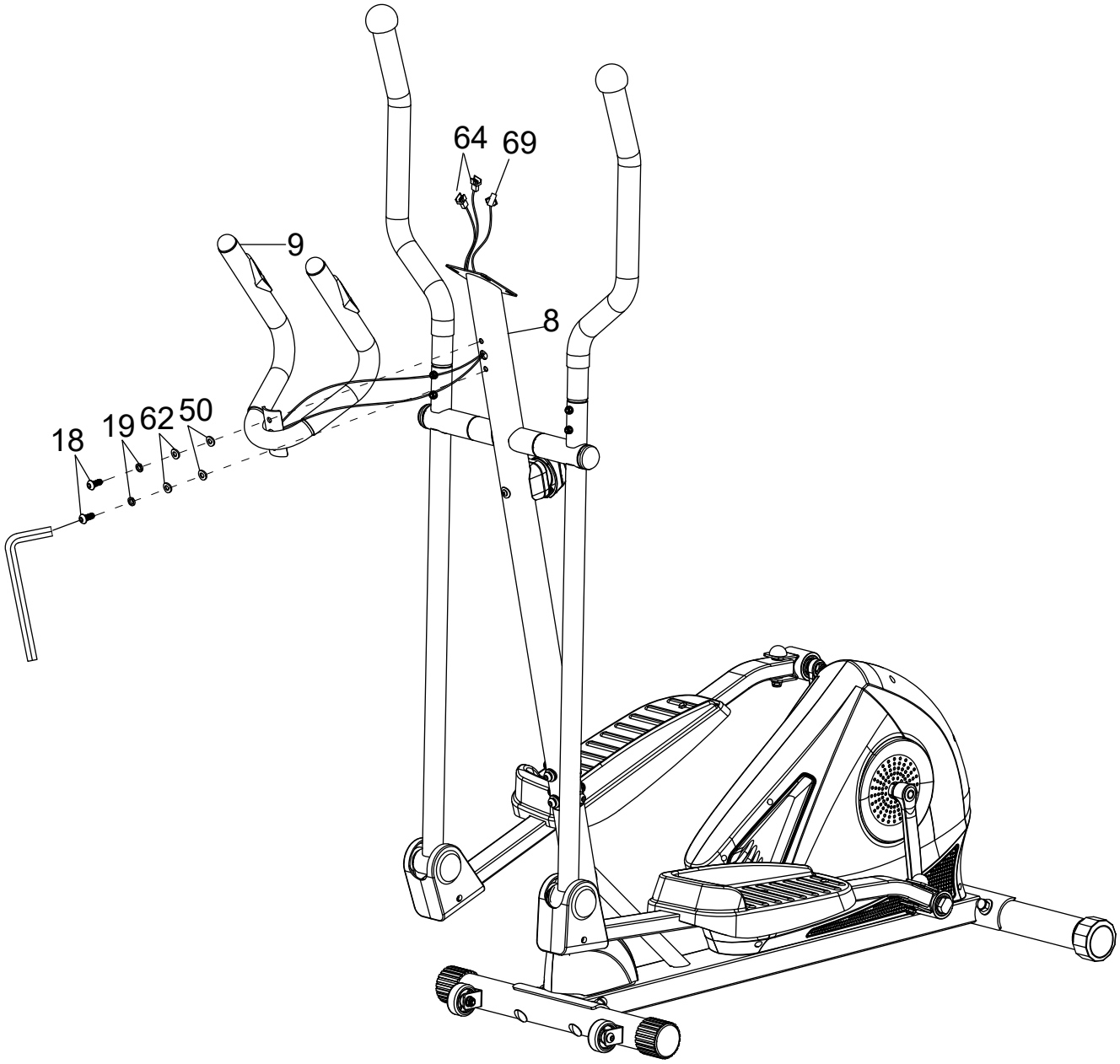
6.8 PASSO 8:

1. Fissare il corrimano sinistro (6) al braccio del corrimano sinistro (4) con 2 viti (14), 2 rondelle curve (15) e 2 dadi (16). Serrare e fissare il tutto con una chiave.

2. Fissare il corrimano destro (7) al braccio del corrimano destro (5) con 2 viti (14), 2 rondelle curve (15) e 2 dadi (16). Serrare e fissare il tutto con una chiave.

3. Rimuovere 2 viti (58) e 2 rondelle (57) dal montante anteriore (8).

4. Fissare 1 portaborraccia (56) al montante anteriore (8) con 2 viti (58) e 2 rondelle (57). Stringere e fissare il tutto con una chiave..

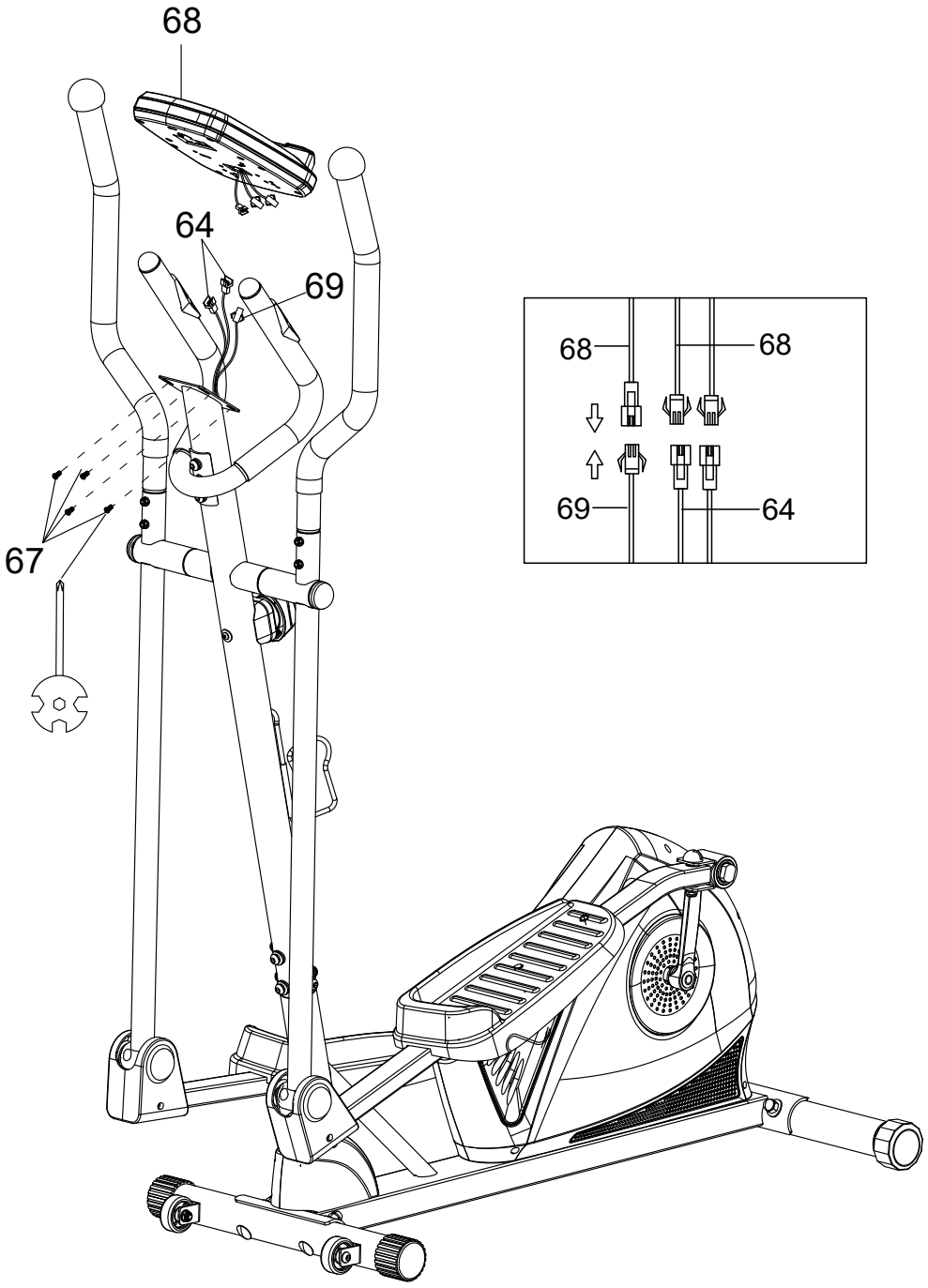


6.9 PASSO 9:

1. Rimuovere le due viti (18), le due rondelle elastiche (19), le due rondelle curve (62) e le due rondelle in PVC (50) dal montante anteriore (8) utilizzando la chiave a brugola S6.

2. Infilare i cavi del sensore hand pulse (64) dal manubrio (9) attraverso il foro nel montante anteriore (8) ed estrarli dalla parte superiore del montante anteriore (8).

3. Fissare il manubrio (9) al montante anteriore (8) utilizzando le due viti (18), le due rondelle elastiche (19), le due rondelle curve (62) e le due rondelle in PVC (50) precedentemente rimosse. Serrare e fissare il tutto.



6.10 PASSO 10:

1. Rimuovere 4 viti (67) dalla parte posteriore della console (68) utilizzando la chiave.

2. Collegare il cavo sensore di prolunga (69) e il cavo del sensore palmare (64) ai cavi della console. Quindi inserire i cavi nel montante anteriore (8).

3. Fissare la console (68) all'estremità superiore del montante anteriore (8) con le 4 viti (67) precedentemente rimosse. Stringere tutto con la chiave e fissarlo.

- **Pulire accuratamente questa unità prima di usarla per la prima volta e dopo il montaggio, poiché residui di olio e depositi di polvere possono essere presenti su di essa a causa della produzione e dell'imballaggio.**

Vi auguriamo tanto divertimento!

7. visualizzare le istruzioni

PULSANTI FUNZIONE

MODALITÀ 1. Premere il pulsante per selezionare ORA, DISTANZA e CAL al valore preimpostato.
2. Premere il pulsante per selezionare la visualizzazione delle funzioni sul display LCD o acceder vi dopo l'impostazione.
3. Tenere premuto il pulsante per 2 secondi per azzerare tutti i valori, tranne il contachilometri. (Se l'utente sostituisce le batterie, tutti i valori verranno automaticamente azzerati.)

IMPOSTA Per impostare il valore target per ORA, DISTANZA e CAL, tenere premuto il pulsante per 2 sec ondi per accelerare l'aumento.

RESET Tenere premuto il pulsante per 2 secondi per azzerare tutti i valori, tranne il contachilometri. (Se l'utente sostituisce le batterie, tutti i valori verranno automaticamente azzerati.)

FUNZIONI E FUNZIONAMENTO

1. Installazione delle batterie

Inserire due batterie AAA da 1,5 V nell'apposito vano sul retro del misuratore. (La rimozione delle batterie azzererà tutti i valori delle funzioni.)

2. Accensione/Spegnimento automatico

Quando l'utente inizia l'allenamento, il valore dell'allenamento viene visualizzato automaticamente sullo schermo.Se l'allenamento viene interrotto per più di 256 secondi, lo schermo si spegne. Tuttavia, il valore dell'allenamento del contachilometri rimarrà visualizzato. Quando l'utente riprende l'allenamento, il valore dell'allenamento del contachilometri verrà aggiunto continuamente.

3. Scansione automatica

Dopo aver acceso il monitor o premuto il pulsante Modalità, il display LCD visualizzerà tutti i valori delle funzioni:TEMPO-VELOCITÀ-DISTANZA-CALORIE-CONTACHILOMETRI-POLSO.
Ogni valore viene visualizzato per 6 secondi.

4. Velocità

Visualizza la velocità attuale dell'allenamento da 0,0 a 99,9 km/h o miglia orarie.

5. Distanza

Accumula il tempo totale da 0,00 a 9999. L'utente può preimpostare il tempo target premendo i pulsanti SET e MODE. Ogni incremento è di 0,1 km o miglia orarie.

6. Tempo

Accumula il tempo totale da 00:00 a 99:59. L'utente può preimpostare il tempo target premendo i pulsanti SET e MODE. Ogni incremento è di 1 minuto.

Il tempo inizia automaticamente il conto alla rovescia durante l'allenamento.

7. Calorie

Accumula il consumo calorico durante l'allenamento da 0,0 a un massimo di 9999 calorie. L'utente può anche impostare l'obiettivo calorico prima dell'allenamento premendo i pulsanti SET e MODE. Ogni impostazione aumenta di 1 caloria. Aumenta di 1 caloria fino a 1000.

Esegue il conto alla rovescia automatico dal valore target durante l'allenamento.

Nota: questi dati sono indicativi e non possono essere utilizzati per scopi medici.

8. Contachilometri

Visualizza la distanza totale accumulata da 0,0 a 9999. L'utente può anche premere il pulsante Modalità per visualizzare la lettura del contachilometri.

9. Pulsazioni

Il display mostra la frequenza cardiaca dell'utente in battiti al minuto durante l'esercizio.

10. Reset

Tenere premuto il pulsante per 2 secondi per azzerare tutti i valori, tranne il contachilometri.

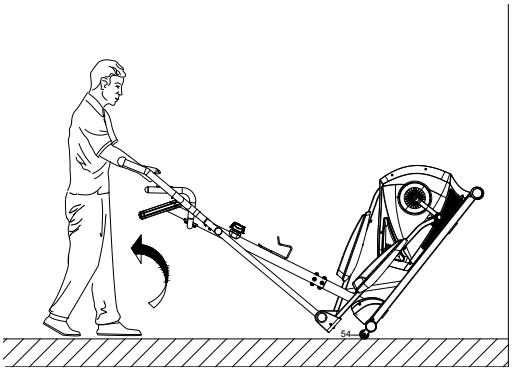
Note:

1. Se il computer visualizza valori anomali, reinstallare la batteria e riprovare.
2. Specifiche della batteria: 1,5 V UM-4 o AAA (2 pezzi).
3. Le batterie devono essere rimosse dal dispositivo prima dello smaltimento e smaltite in modo sicuro.

Collegamento tramite APP

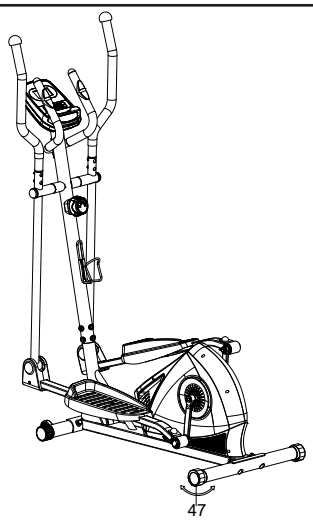
1. Questo monitor di allenamento può essere collegato alle app che supportano il protocollo FTMS.
2. Se il Bluetooth non è collegato per 4 minuti, si attiva la modalità di risparmio energetico. È possibile premere il pulsante per riattivarlo.

Istruzioni Di Regolazione



SPOSTAMENTO DEL CROSSTRAINERS

Spingere il manubrio e inclinare l'ellittica fino a quando le ruote **di trasporto (54)** sullo **stabilizzatore** anteriore toccano il suolo. Ora è possibile trasportare facilmente l'ellittica nella posizione desiderata.



MESSA IN BOLLA

Per garantire una pedalata fluida e confortevole, è necessario assicurarsi che il cross trainer sia stabile e ben fissato. Se si nota che il cross trainer non è in piano durante l'uso, **regolare il tappo terminale regolabile (47)** sugli stabilizzatori posteriori fino a quando il cross trainer non è a livello con il pavimento.

8. Stretching per riscaldarsi e defaticare

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

1

RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2

SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3

STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro..

5

STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi..

6

TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7

STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8

STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

9. Note sull'allenamento

In questo manuale vogliamo fornire alcune indicazioni generali sull'allenamento con il dispositivo Sportstech. Online troverete molte altre possibilità per sviluppare e ottimizzare il vostro programma di fitness personale.

9.1 SELEZIONARE E MONITORARE L'IMPULSO TARGET

La frequenza del polso in BPM ("battiti al minuto") è un ottimo indicatore per capire se ci si sta allenando secondo il proprio obiettivo e il proprio livello di forma attuale. I BPM per i rispettivi obiettivi di allenamento dipendono non da ultimo dall'età. È necessario monitorare la frequenza cardiaca in modo appropriato durante l'esercizio fisico.
Molti dispositivi Sportstech mostrano non solo come valore numerico, ma anche con colori, in quale intervallo di pulsazioni ci si trova, in base alla frequenza cardiaca massima ("MHR") tipica dell'età. Osservare sempre le seguenti istruzioni:

ATTENZIONE! Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. L'esercizio fisico eccessivo può portare a lesioni pericolose o alla morte. Se si verifica un calo anomalo delle prestazioni, interrompere immediatamente l'esercizio.

- **Non sforzarsi troppo per sé o per gli altri durante l'allenamento! Prestate sempre attenzione alla vostra forma fisica generale e quotidiana!**
- **Gli intervalli degli obiettivi di allenamento sono solo linee guida medie che devono essere adattate alla costituzione individuale. In questo caso si raccomanda un supporto medico valido!**

Si seleziona il polso di destinazione approssimativo in questo modo:

- Nel grafico sottostante, selezionare l'età approssimativa.
- Al di sotto di questo valore, viene visualizzata la frequenza cardiaca massima (MHR) approssimata in base all'età, come valore stimato.

Usare il **grafico di selezione A** per determinare la **gamma di impulsi target.**

- Passare dal valore dell'età all'area colorata che corrisponde all'obiettivo di allenamento.
- Quindi camminare dritto verso sinistra e leggere approssimativamente il polso target sulla bilancia.

È possibile determinare un **valore medio** per l'impulso target utilizzando la **tabella di selezione B**. Per fare questo:

- Dal valore dell'età, scendere alla riga della tabella corrispondente all'obiettivo di allenamento.
- Leggere il valore numerico. Si tratta di un valore indicativo che può essere utilizzato come frequenza cardiaca target.

Grafico di selezione A

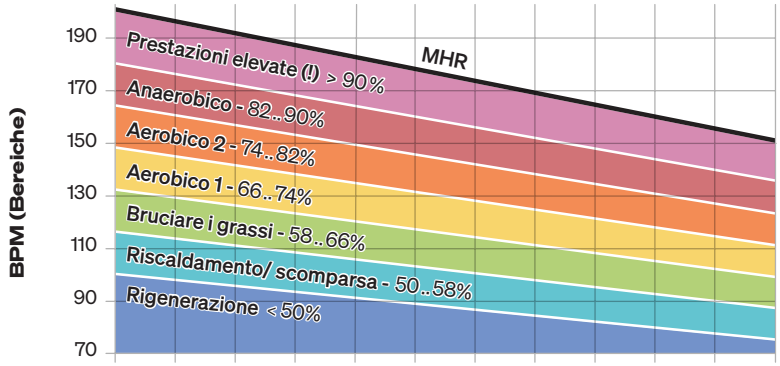


Tabella di selezione B

ETÀ	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensità	**BPM (Valori medi)**										
Prestazioni elevate (!) >90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaerobico 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aerobico 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aerobico 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Bruciare i grassi 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Riscaldamento/ scomparsa 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Rigenerazione <50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In tutti i casi:

- Verificare se l'impulso target determinato corrisponde alle **proprie esigenze.** In caso contrario, regolarla fino a trovare un valore ottimale.
- Il **colore del LED** indica in tempo reale, durante l'allenamento, in quale intervallo percentuale della frequenza cardiaca massima (MHR) tipica dell'età ci si sta allenando. I colori corrispondono ai diagrammi precedenti.

10. Cura, pulizia e manutenzion

ATTENZIONE:

- **Per le operazioni di pulizia, manutenzione e/o riparazione, l'alimentatore deve essere completamente scollegato dalla presa.**
- **Non iniziare o continuare mai una sessione di allenamento se i componenti sono allentati o addirittura danneggiati.**

PULIZIA

Rimuovere il sudore dall'attrezzatura da allenamento dopo ogni sessione di allenamento. Basta farlo accuratamente con un panno leggermente umido e un sapone delicato. Non usare solventi. Una pulizia regolare allunga significativamente la vita della vostra attrezzatura di allenamento. Tuttavia, NON usare liquidi vicino all'alimentazione, al computer/display o ad altre apparecchiature elettriche o elettroniche. I danni causati dal sudore o da altri liquidi non sono coperti dalla garanzia in nessun caso. Evitare anche che i liquidi (come le bevande) penetrino nel dispositivo di allenamento o nel computer durante l'allenamento.

MANUTENZIONE

Il dispositivo di allenamento è dotato di cuscinetti sigillati. La lubrificazione non è necessaria.

CONTROLLARE LE CHIUSURE

Controllare il serraggio dei bulloni e dei dadi prima di ogni sessione di allenamento. Stringere di nuovo se necessario.

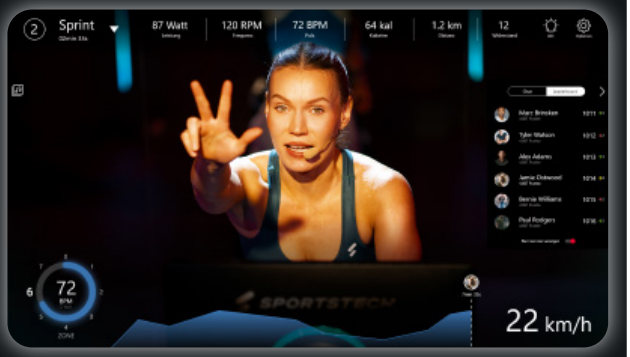
CONTROLLO DEI COMPONENTI

Prima di ogni sessione di allenamento, controllare le condizioni di sicurezza di sella, reggisella, manubrio e pedali.

11. Software di utilizzo (Apps)

Il codice QR all'inizio del manuale ti guiderà a vari tutorial di YouTube. Lì otterrai maggiori informazioni sull'app e sul dispositivo.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attivitá all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!

Vai a questo link: https://sportstech.link/app-download

12. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti. Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)

Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).

Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società ad detta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH biedt je de hoogste kwaliteit en de nieuwste technologie.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben.

We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.

WAARSCHUWING! Gevaar door ondeskundig gebruik!

- **Zorg ervoor dat ALLE personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en deze begrijpen.Bewaar deze handleiding in de buurt van het apparaat.**
- **Volg ALLE veiligheidsinstructies in deze handleiding op.**
- **Overbelast jezelf of anderen NOOIT bij het gebruik van het apparaat.**

Inhoud

1. Veiligheidsinstructies 109
2. Leveringsomvang 111
3. Technische Data 111
4. Explosieaanzicht / Onderdelenlijst 111
5. Conformiteit 111
6. Assemblage-Instructies 112

7. Weergave-Instructie 122
8. Stretching om op te warmen en af te koelen 124
9. Doelpuls selecteren en bewaken 125
10. Zorg, reiniging en onderhoud 126
11. Applicatiesoftware (Apps) 127
    11.1 SPORTSTECH LIVE App 127
12. Verwijdering 127

1. Veiligheidsinstructies

WAARSCHUWING! Gevaar door ondeskundig gebruik!

- **Lees alle instructies en veiligheidsaanwijzingen voordat u het apparaat in gebruik neemt. Volg ze zorgvuldig op.**
- **Gevaar voor gezondheidsschade of zelfs de dood door ondeskundige of overmatige training!**
- **Het apparaat is niet geschikt voor medische doeleinden en toepassingen met hoge nauwkeurigheid.**
- **Gebruik ook uw gezond verstand om risico's te voorkomen.**

ALGEMENE PERSOONLIJKE VEREISTEN

- Alleen lichamelijk en geestelijk fitte personen mogen het trainingsapparaat gebruiken. Personen met beperkingen mogen het apparaat alleen onder geschikt toezicht en met aangepaste hulp gebruiken.
- **Overbelast jezelf of anderen nooit op het trainingsapparaat! Overbelasting kan leiden tot blijvende schade of zelfs de dood.**
- Houd altijd rekening met de individuele basisconditie en de gewoontes van de gebruiker.
- Gebruik je polsslag en algemeen welzijn om dit te beoordelen. **De hartslagmeting kan onnauwkeurig zijn.** Stop de training onmiddellijk als u zich onwel voelt, zwak bent, pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks heeft.
- Vraag eventueel medisch advies voordat je gaat sporten; vooral als je ouder bent, medische problemen hebt of weinig ervaring hebt met lichaamsbeweging.
- Het maximaal toelaatbare gewicht om het trainingsapparaat te gebruiken is 120 kg (265 lb).

HET TRAININGSAPPARAAT VOORBEREIDEN

KORT NA HET UITPAKKEN

- **GEVAAR! Verstikkingsgevaar!** Houd plastic zakken en dergelijke uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- Bewaar het verpakkingsmateriaal tijdens de retourperiode om een eventuele retourzending van de goederen te vergemakkelijken. Voer het verpakkingsmateriaal later af in overeenstemming met de plaatselijke voorschriften (bijv. recycling).

ALGEMEEN

- Gebruik het trainingsapparaat alleen binnenshuis. Plaats het op een stevige en vlakke ondergrond. Gebruik een mat om beschadiging aan de vloer te voorkomen.
- Kinderen en dieren moeten op een veilige afstand van ten minste 3 m (10 ft) van het apparaat worden gehouden. Bewegende onderdelen zijnbijzonder gevaarlijk.
- Gebruik het trainingsapparaat alleen voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Voer geen onderhoud of aanpassingen uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Stop het gebruik van het apparaat in geval van problemen en neem contact op met een erkende reparateur.
- Let er bij de montage van het apparaat op dat je alle benodigde onderdelen voor de verbindingen gebruikt (bijv. sluitringen).
- Controleer vóór elke trainingssessie of alle verbindingen goed vastzitten. Draai ze vast indien nodig.
- Controleer vóór elke trainingssessie ook of alle bevestigingsonderdelen (bijv. borgpennen, beschermkappen) op hun plaats zitten en of alle andere onderdelen van het apparaat in perfecte staat zijn.
- Neem de aanwijzingen voor de omgang met de voedingseenheid in acht.

VOORZORGSMAATREGELEN TIJDENS DE TRAINING

- Doe altijd voldoende warming-up vóór de training en cooling-down na de training.
- Stop de training als je pijnlijke ledematen, pijn op de borst, misselijkheid, kortademigheid of iets dergelijks hebt. Vraag eerst medisch advies voor je verdergaat.
- Merk op dat pulsmetingen onnauwkeurig kunnen zijn.
- Draag kleding die strak genoeg zit en niet door machineonderdelen kan worden verstrikt. Bescherm lange haren.

- Houd kinderen en huisdieren tijdens gebruik en opslag uit de buurt van het trainingsapparaat.
- Er mag maar één persoon tegelijk het trainingsapparaat gebruiken.
- Voer alle bewegingen zorgvuldig uit: vermijd dat je het trainingsapparaat per ongeluk omstoot.
- **Op het trainingsapparaat stappen:** het pedaal aan je zijde moet op de laagste stand staan. Houd de handgrepen van beide stuurstangen met je handen vast. Stap dan met de juiste voet op het lage pedaal. Stap daarna met de andere voet op het andere pedaal.
- Als je eenmaal stevig staat, beweeg je de pedalen en het stuur met een passende snelheid, en stem je de handen en voeten op elkaar af.
- **Stoppen van de trainingsapparaat:** Merk op dat de trainingsapparaat geen vrijloop heeft: Bewegende delen worden niet onmiddellijk gestopt.
- **Het trainingsapparaat verlaten:** zet een pedaal in de laagste stand. Houd beide handgrepen vast. Breng dan eerst de voet van het hogere pedaal naar de vloer aan de andere kant. Blijf het stuur vasthouden en stap ook van het onderste pedaal af.

DE VOEDINGSEENHEID GEBRUIKEN

- Gebruik de originele voedingseenheid met het juiste snoer. Gebruik deze alleen als hij in perfecte staat is. Gebruik deze alleen binnenshuis.
- Zorg ervoor dat de aansluitwaarden ter plaatse binnen het toelaatbare bereik liggen.
- Plaats de voedingseenheid en het snoer zodanig dat er geen gevaar is dat jij of anderen erover struikelen. Zorg er ook voor dat de voedingseenheid en het snoer niet aan mechanische spanning worden blootgesteld.
- Zorg ervoor dat de voedingseenheid nooit is afgedekt en tijdens het gebruik altijd voldoende wordt geventileerd om oververhitting te voorkomen. Laat de voedingseenheid afkoelen voordat je deze na gebruik opbergt.
- Houd de voedingseenheid en het snoer altijd uit de buurt van de volgende elementen en andere bronnen van gevaar: vocht of water, agressieve stoffen, ontvlambare of ontplofbare stoffen, hittebronnen, voorwerpen met scherpe randen of punten, vooral van metaal en dergelijke.
- Koppel de voedingseenheid los van het stroomnet als deze gebreken vertoont (bijv. ongewone geur), zo mogelijk zonder hem aan te raken. Schakel de zekering van het betreffende stopcontact uit.
- Reparaties mogen alleen door gekwalificeerde en bevoegde personen worden uitgevoerd.
- Een onherstelbare voedingseenheid moet als apart elektrisch afval worden afgevoerd volgens de plaatselijke voorschriften.

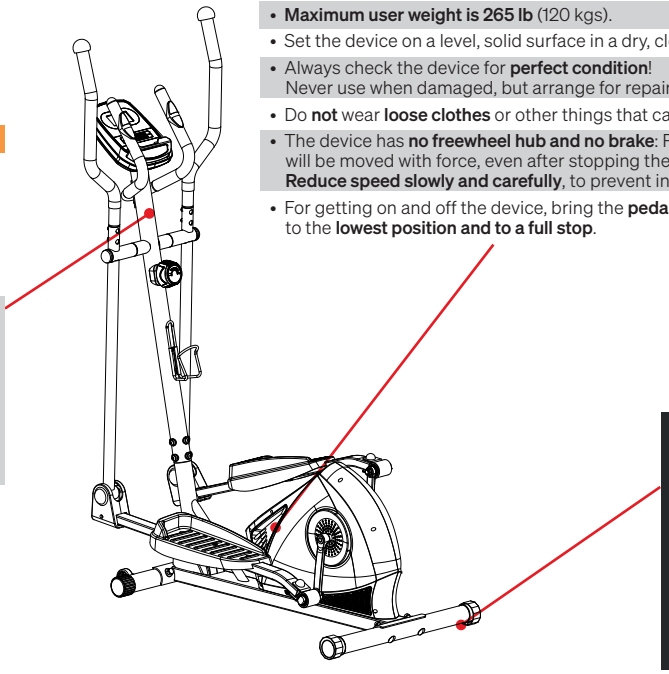
VEILIGHEIDSSTICKER

De veiligheidsstickers moeten zich bevinden op de posities die zijn aangegeven in de onderstaande figuur. Zorg ervoor dat ze altijd intact en volledig leesbaar zijn.

⚠ WARNING!

Damage to health from overexertion!
Overexertion can have severe and even permanent consequences.
- **Prevent overexertion!** Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!

Risk of severe injuries from continued moving pedals and cranks!
The device has no brake and no freewheel hub. The pedals will be turned with force, even after stopping the pedalling.
- Always use the device with **full attention**.
- **Reduce speed slowly and carefully**; to a **full stop** before descending.



⚠ WARNING!

Improper use can cause serious injuries!
- Every user must fully read and understand the **manual** before use.
- Keep children and pets away.
- **Prevent overexertion! Respect individual fitness level! Always observe physical signals! Pulse measuring systems can be inaccurate!**
- Do **not use device for medical and for high accuracy purposes**!
- **Maximum user weight is 265 lb** (120 kgs).
- Set the device on a level, solid surface in a dry, clean indoor area.
- Always check the device for **perfect condition**! Never use when damaged, but arrange for repair.
- Do **not** wear **loose clothes** or other things that can get caught.
- The device has **no freewheel hub and no brake**: Pedals and handles will be moved with force, even after stopping the motion. **Reduce speed slowly and carefully**, to prevent injuries.
- For getting on and off the device, bring the **pedal** on the relevant side to the **lowest position and to a full stop**.

SPORTSTECH
Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany

CROSSTRAINER
Model: CX608
Frequency Band: 2.4 ~ 2.483khz
Maximum Transmit Power radiated in the Frequency Band: 100mW
Construction year: 2025
For consumer use only!
Made in China

2. Leveringsomvang

Crosstrainer met pedalen en stuur; verbonden met vliegwiel en verstelbare elektrische rem	
Montagemateriaal en gereedschap	Computer weergeven
Handleiding	Stroomvoorziening

3. Technische gegevens

Machine	
Gewicht	39,5 kg
Afmetingen wanneer gepost (lengte x breedte x hoogte)	125 × 59 × 162 cm
Maximaal toegestaan gebruikersgewicht	120 kg (265 lb)

Computer weergeven	
Bedrijfstemperatuur:	0°C tot+40°C (32°F~104°F)
Bewaar temperatuur	-10°C tot+60°C (14°F~140°F)
Smart device-connectiviteit van Display-computer	Bluetooth 5.0 of hoger
Puls signaal transmissie protocol:	Bluetooth

INFORMATIE OVER BATTERIJEN VOLGENS ARTIKEL 4, PARAGRAAF 4 VAN DE WET OP ELEKTRISCHE APPARATUUR	
Batterijgegevens	LR03AAA
Chemisch systeem	Zinkmangaandioxide AL
Batterijfabrikant	Shenzhen New Positive Energy Electronlcs Co.,LTD.

4. Explosieaanzicht / Onderdelenlijst

- **Identificeer het benodigde reserveonderdeel aan de hand van de tekening en de lijst, en noteer het nummer.**
- **Neem contact op met onze klantenservice en geef het onderdeelnummer door. De contactgegevens vindt u op de achterkant van de handleiding of op onze website.**
- **Bespreek alle verdere stappen met onze medewerkers.**

Via de volgende link vindt u de explosietekening en de onderdelenlijst:
https://sportstech.link/cx608_spareparts_0725

5. Conformiteit

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding GmbH dat het type CX608 radioapparatuur voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:

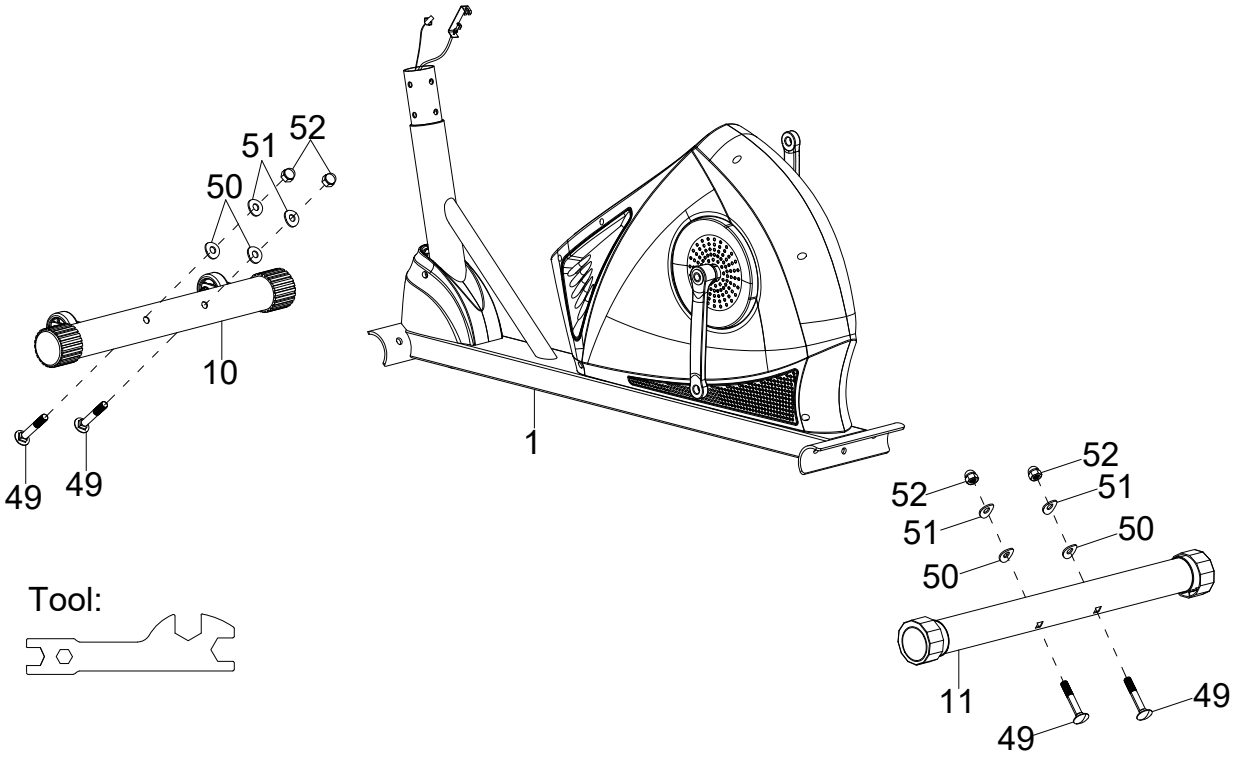
https://sportstech.link/cx608_conformity_0725

6. Assemblage-Instructies

VOORZICHTIG! Gevaar voor verwondingen door zware componenten en door ondeskundige montage!

- **Draai alle onderdelen en voorgemonteerde componenten goed vast!**
- **Controleer de vastheid opnieuw voor elke trainingssessie!**
- **Voer de montage uit met een tweede, volwassen en voldoende sterke persoon.**

OPMERKING: sommige van de kleinere onderdelen zijn al voorgemonteerd.



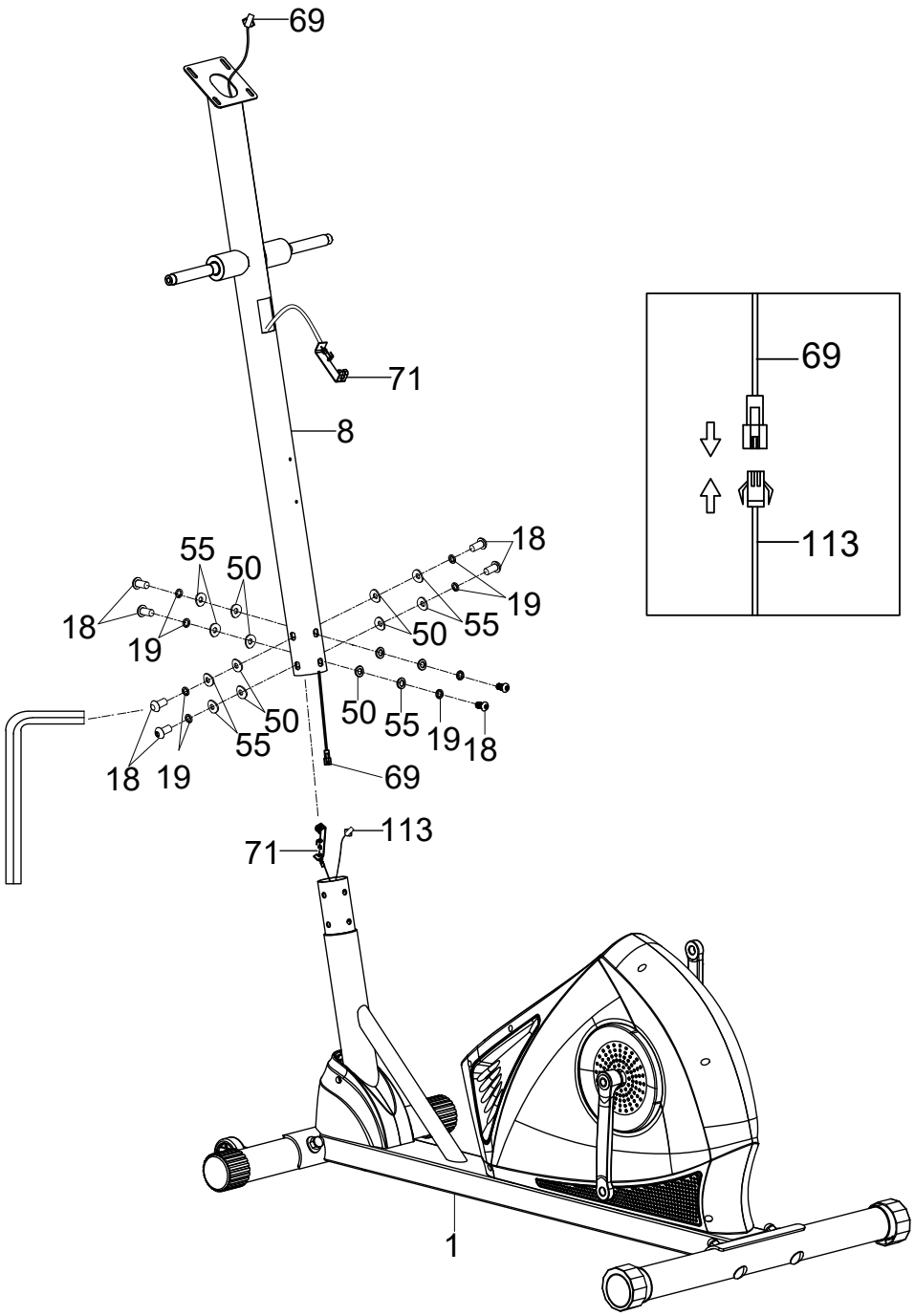
6.1 STAP 1:

1. Plaats de voorste stabilisator (10) vóór het hoofdframe (1) en lijn de gaten uit.

2. Bevestig de voorste stabilisator (10) aan de voorste bocht van het hoofdframe (1) met behulp van 2 schroeven (49), 2 PVC-ringen (50), 2 grote boogringen (51) en 2 dopmoeren (52).

3. Plaats de achterste stabilisator (11) achter het hoofdframe (1) en lijn de gaten uit.

4. Bevestig de achterste stabilisator (11) aan de achterste bocht van het hoofdframe (1) met behulp van 2 schroeven (49), 2 PVC-ringen (50), 2 grote boogringen (51) en 2 dopmoeren (52).



6.2 STAP 2:

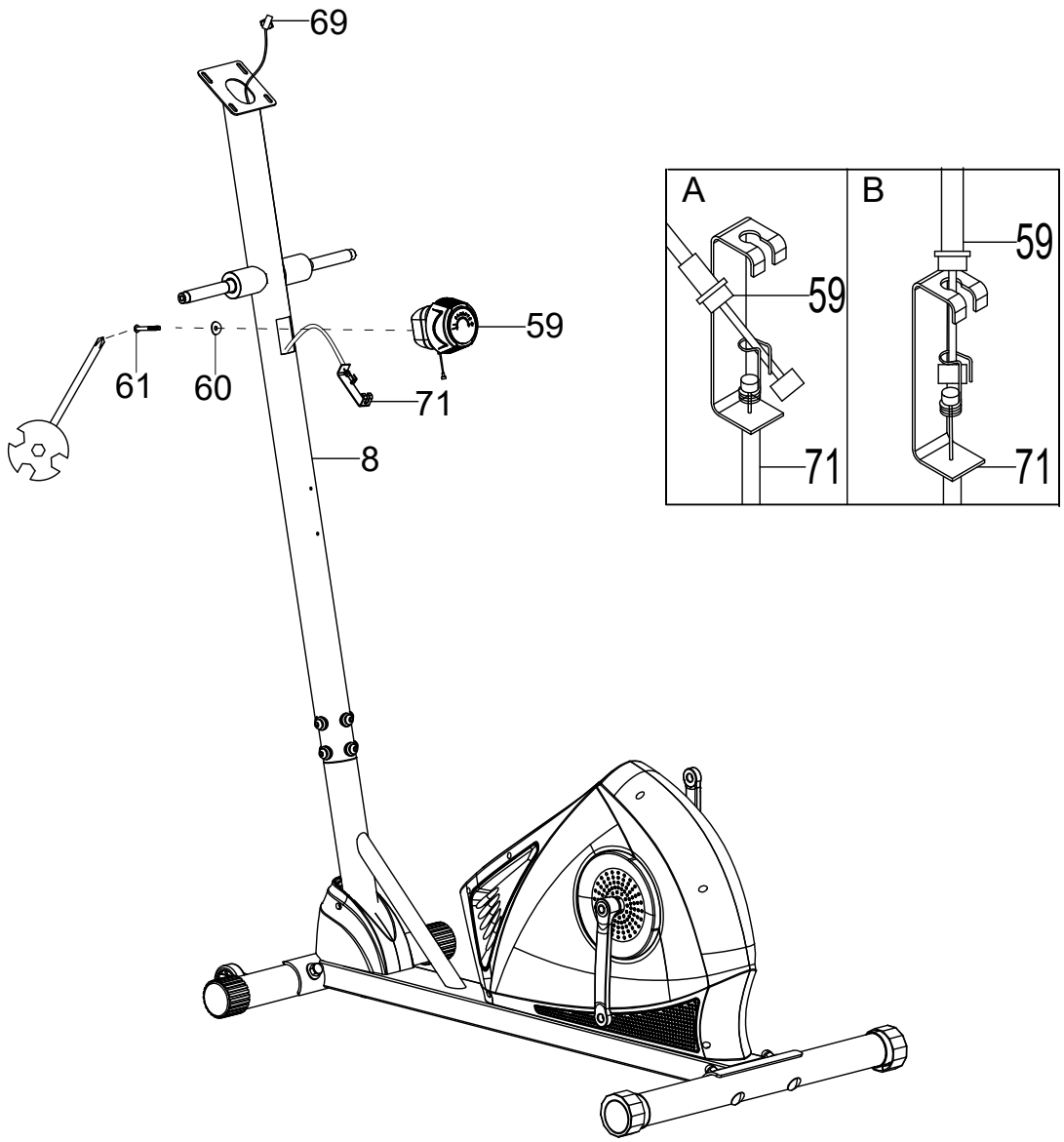
1. Verwijder 8 schroeven (18), 8 veerklemmen (19), 8 grote boogringen (55) en 8 PVC-ringen (50)van het hoofdframe (1) met een S6 inbussleutel.

2. Laat de spankabel (71) door het onderste gat van de voorpaal (8) lopen en trek dezeuit het vierkante gat van de voorpaal (8).

3. Verbind de sensorkabel (113) met de kabel van de verlengconsole (69). Steek de verbindingskabels in de voorpaal (nr. 8).

OPMERKING: Pas op dat er geen kabels bekneld raken bij het bevestigen van de voorpaal (nr. 8) aan het hoofdframe (nr. 1).

4. Bevestig de voorpaal (nr. 8) aan het hoofdframe (nr. 1) met behulp van de 8 schroeven (18), 8 veerklemmen (19), 8 grote boogringen (55) en 8 PVC-ringen (50) die verwijderd zijn. Draai ze vast met de S6 inbussleutel en draai ze vast.

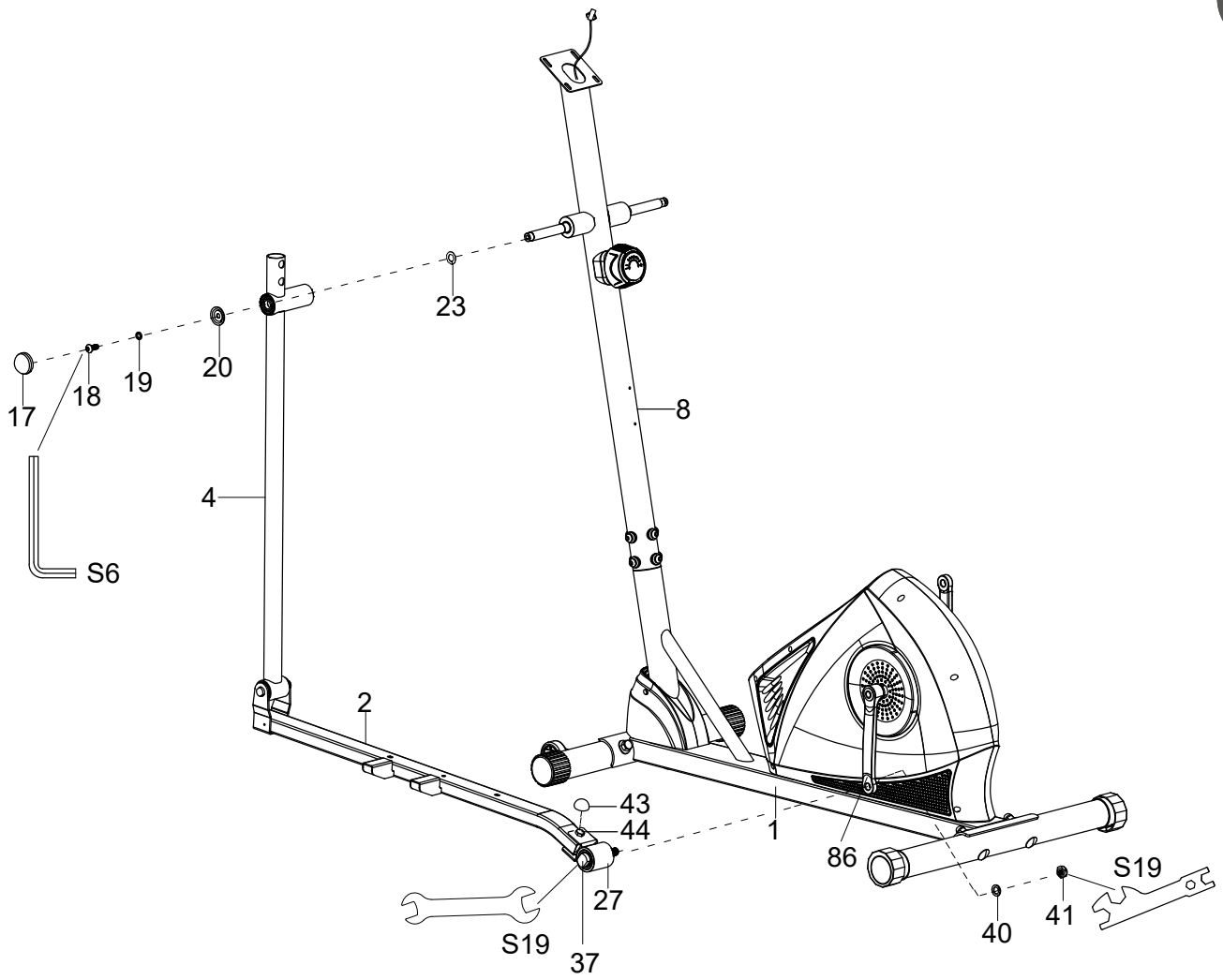


6.3 STAP 3:

1. Verwijder 1 schroef (61) en 1 grote boogring (60) van de spanningsregelaarknop (59). Verwijder de schroef met behulp van de meegeleverde multi-inbussleutel en de kruiskopschroevendraaier.

OPMERKING: Zorg ervoor dat de spanningsregelaarknop (59) op het laagste weerstandsniveau staat (niveau 1, helemaal naar links) voordat u draden aansluit.

2. Bevestig de kabel van de spanningsregelaarknop (59) aan de metalen beugel van de spankabel (71), zoals weergegeven in tekening A. Trek vervolgens de kabel van de spanningsregelaarknop (59) omhoog en plaats deze in de sleuf van de metalen beugel van de spankabel (71), zoals weergegeven in tekening B. Zorg ervoor dat de metalen verbinding op de kabel van de spanningsregelaarknop (59) stevig aan de metalen beugel is bevestigd.



6.4 STAP 4:

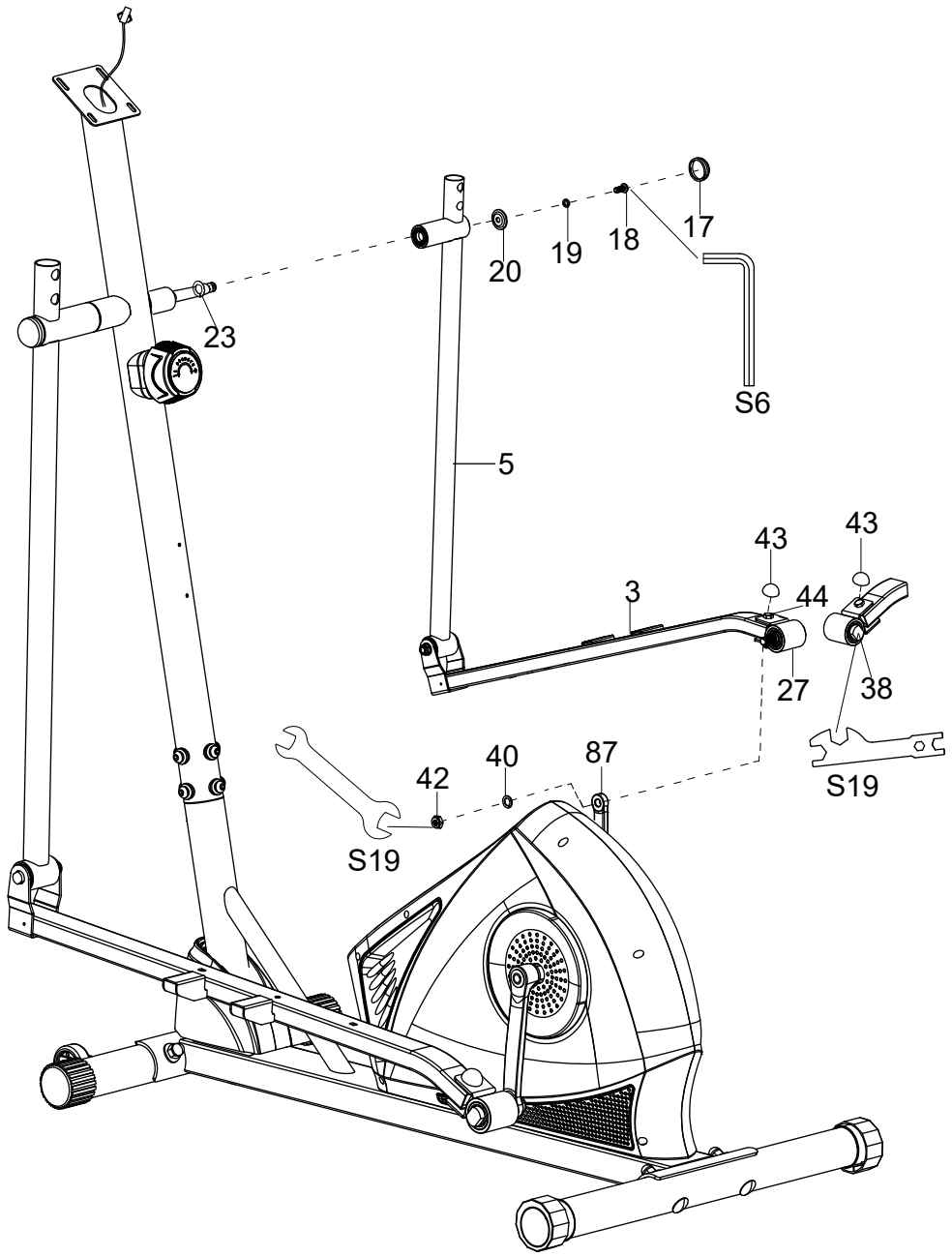
1. Verwijder 1 schroef (18), 1 veerring (19) en 1 grote ring (20) van de linker horizontale as van de voorpaal (8) met behulp van de inbussleutel S8.

2. Bevestig de linker leuningarm (4) aan de linker horizontale as van de voorpaal (8) met behulp van de eerder verwijderde schroef (18), veerring (19) en grote ring (20). Draai alles vast met de inbussleutel S8 en draai het vast.

Bevestig een dopmoer (nr. 17) aan de schroef (18).

3. Verwijder 1 veerring (40) en 1 linker moer (41) van de U-beugel (27).
   OPMERKING: Verwijder de linkerschroef (37) van de U-beugel (27) niet.
   OPMERKING: De linkercrank (86) is gemarkeerd met een “L” voor links.

4. Steek het uiteinde van de linkerschroef (37) van de U-beugel (27) in de linkercrank (86) en bevestig deze met de eerder verwijderde veerring (40) en linkermoer (41). Draai de linkermoer (41) met de klok mee vast. Gebruik vervolgens twee sleutels S19 om de schroef (37) tegen de klok in en de linkermoer (41) met de klok mee stevig vast te draaien. Bevestig een dopmoer (43) aan de schroef (44).



6.5 STAP 5:

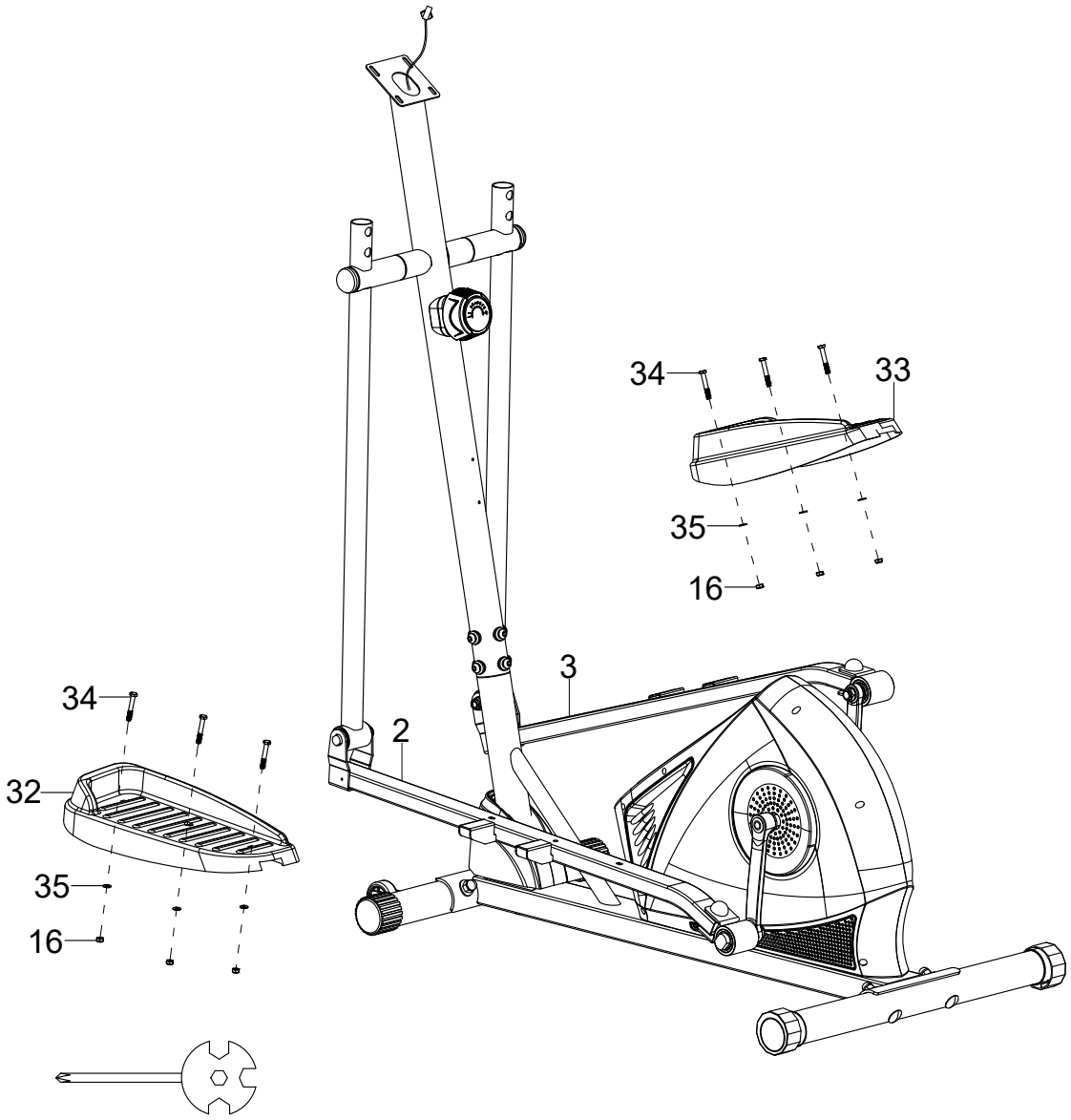
1. Verwijder 1 schroef (18), 1 veerring (19) en 1 grote ring (20) van de rechter horizontale as van de voorpaal (8) met behulp van de inbussleutel S8.

2. Bevestig de rechter leuningarm (5) aan de rechter horizontale as van de voorpaal (8) met behulp van de eerder verwijderde schroef (18), de veerring (19) en de grote ring (20). Draai alles vast met de inbussleutel S8.

Plaats een dopmoer (nr. 17) op de schroef (18).

3. Verwijder 1 veerring (40) en 1 rechtermoer (42) van de U-beugel (27).
   OPMERKING: Verwijder de rechterschroef (38) van de U-beugel (27) niet.
   OPMERKING: De rechterkrukas (87) is gemarkeerd met “R” voor rechts.

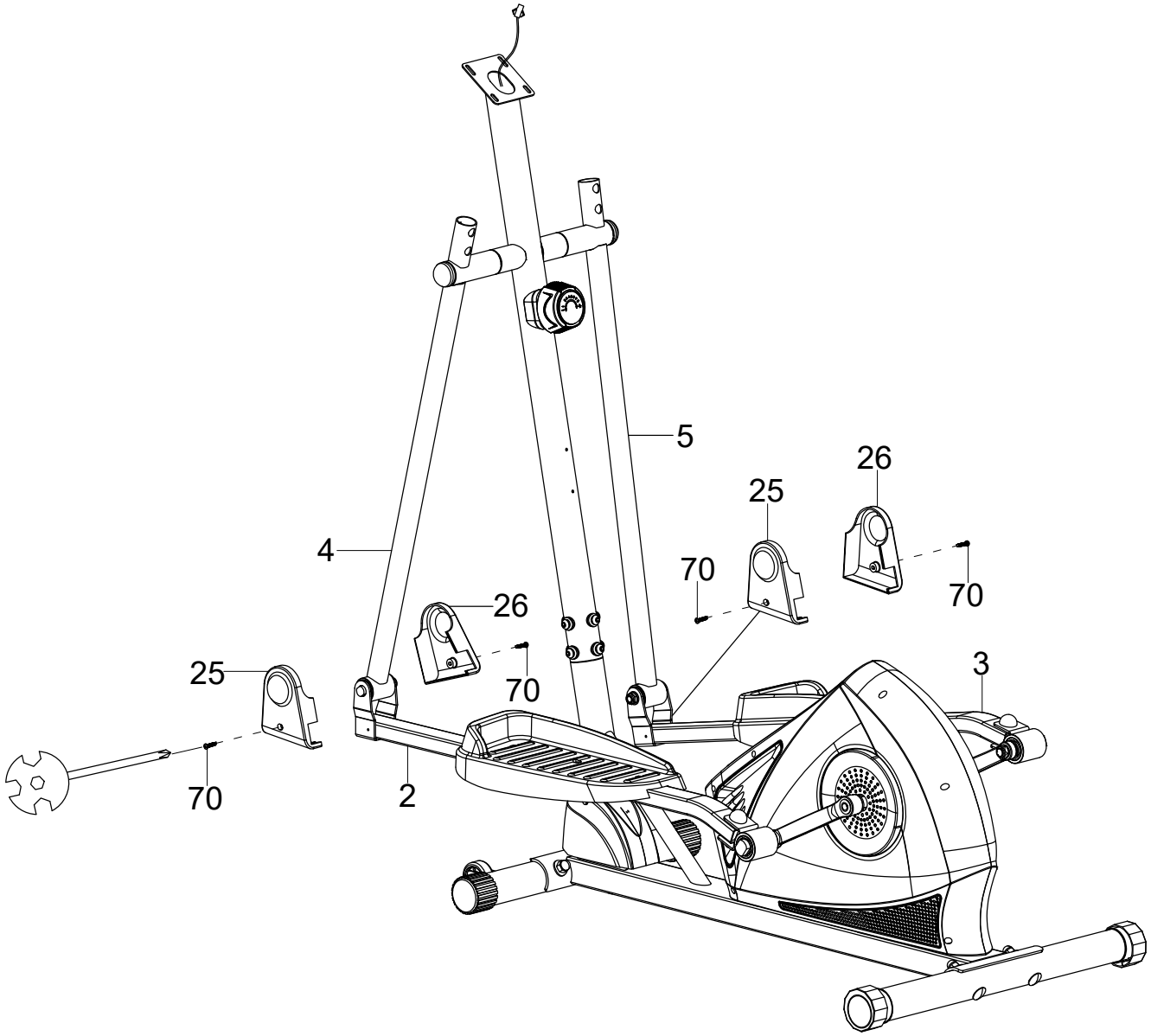
4. Plaats het uiteinde van de rechterschroef (38) van de U-beugel (27) in de rechterkrukas (87) en bevestig deze met de eerder verwijderde veerring (40) en de rechtermoer (42). Draai de rechtermoer (42) tegen de klok in vast. Gebruik vervolgens twee sleutels S19 om de schroef (38) met de klok mee en de rechtermoer (42) tegen de klok in stevig vast te draaien. Plaats een dopmoer (43) op de schroef (44).



6.6 STAP 6:

1. Bevestig het linkerpedaal (32) aan de linkervoetbuis (2) met 3 schroeven (34), 3 ringen (35) en 3 moeren (16). Draai alles vast met een sleutel.

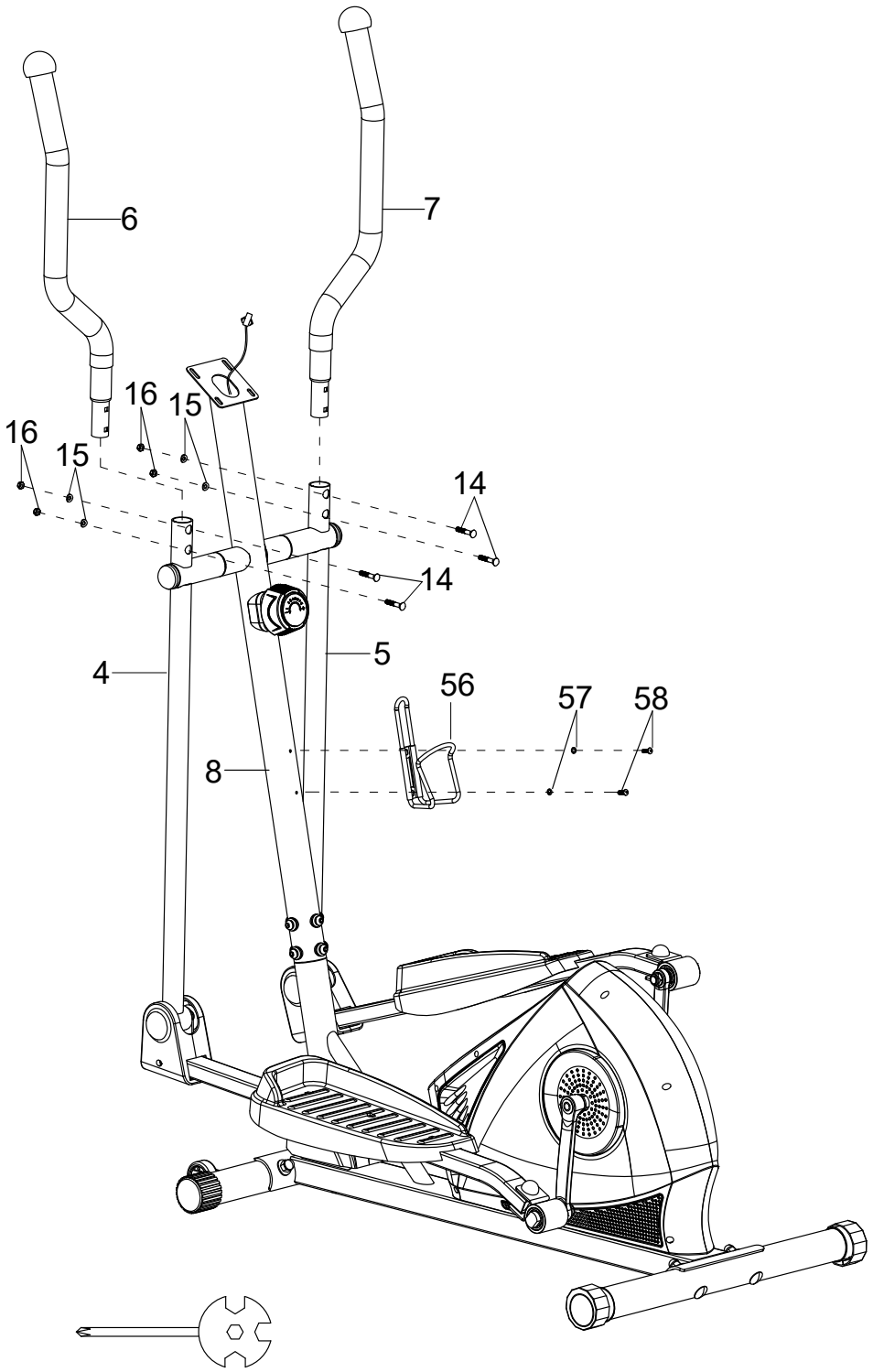
2. Bevestig het rechterpedaal (33) aan de rechtervoetbuis (3) met 3 schroeven (34), 3 ringen (35) en 3 moeren (16). Draai alles vast met een sleutel.



6.7 STAP 7:

1. Bevestig één linker voetbuisafdekking (25) en één rechter voetbuisafdekking (26) aan de linker voetbuis (2) met twee schroeven (70) uit de montagekit. Draai alles vast met een sleutel.

2. Bevestig één linker voetbuisafdekking (25) en één rechter voetbuisafdekking (26) aan de rechter voetbuis (2) met twee schroeven (70) uit de montagekit. Draai alles vast met een sleutel.



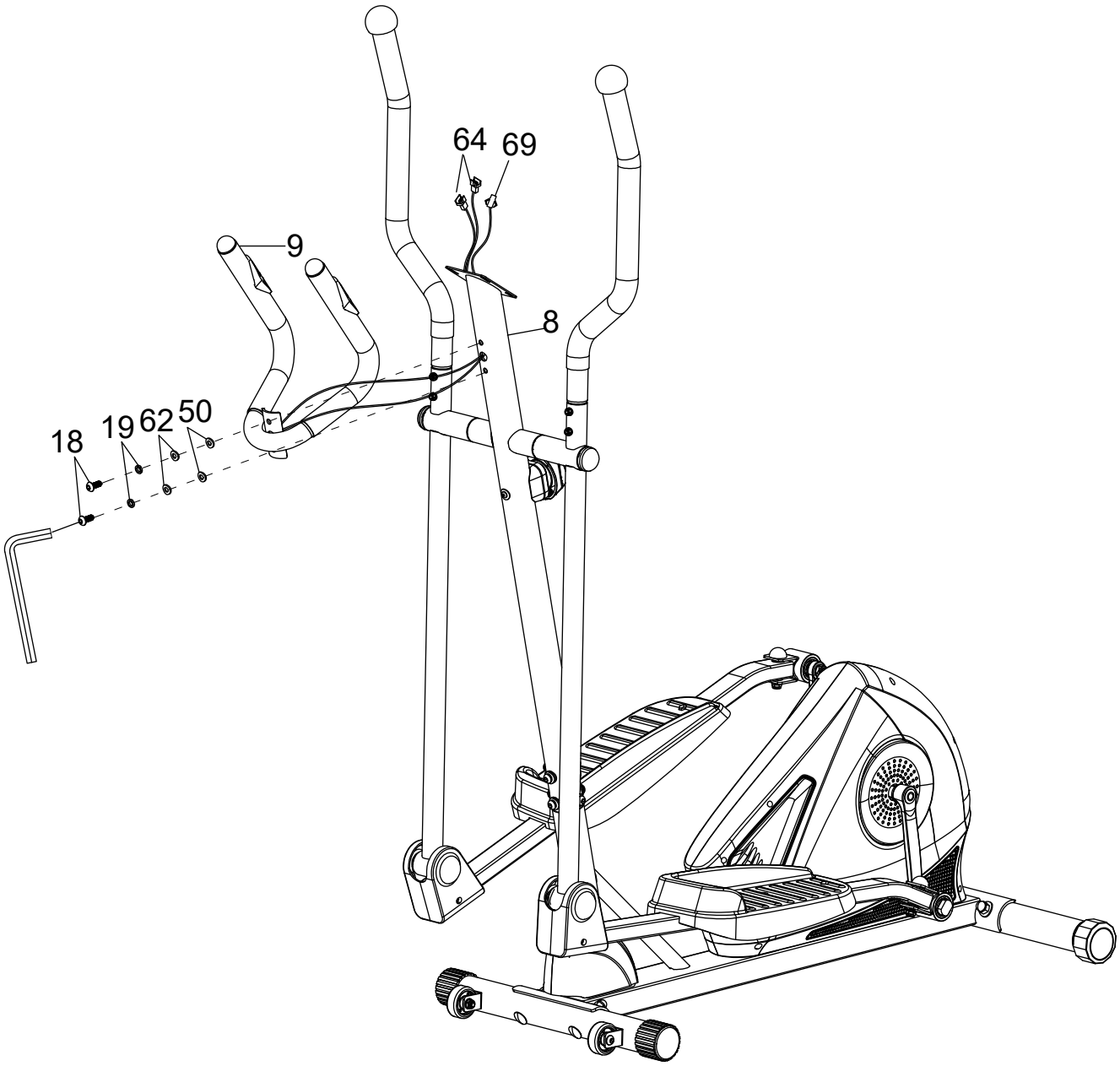
6.8 STAP 8:

1. Bevestig de linkerleuning (6) aan de linkerleuningarm (4) met 2 schroeven (14), 2 gebogen ringen (15) en 2 moeren (16). Draai alles vast met een sleutel.

2. Bevestig de rechterleuning (7) aan de rechterleuningarm (5) met 2 schroeven (14), 2 gebogen ringen (15) en 2 moeren (16). Draai alles vast met een sleutel.

3. Verwijder 2 schroeven (58) en 2 ringen (57) van de voorste staander (8).

4. Bevestig 1 flessenhouder (56) aan de voorste staander (8) met 2 schroeven (58) en 2 ringen (57). Draai alles vast met een sleutel.

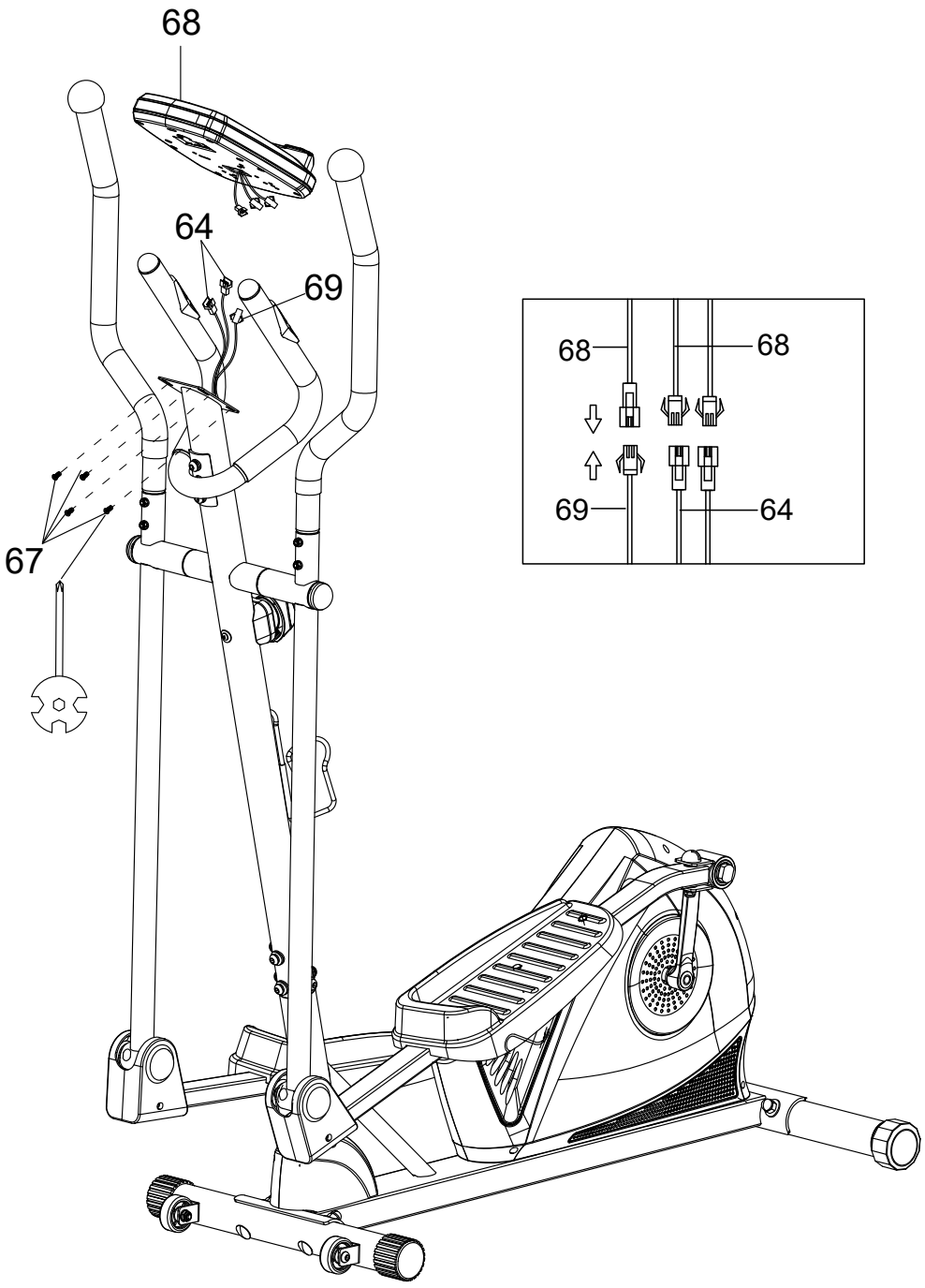


6.9 STAP 9:

1. Verwijder de twee schroeven (18), twee veerringen (19), twee gebogen ringen (62) en twee PVC-ringen (50) van de voorste staander (8) met behulp van de inbussleutel S6.

2. Rijd de handpulssensorkabels (64) van het stuur (9) door het gat in de voorste staander (8) en trek ze boven uit de voorste staander (8).

3. Bevestig het stuur (9) aan de voorste staander (8) met behulp van de eerder verwijderde twee schroeven (18), twee veerringen (19), twee gebogen ringen (62) en twee PVC-ringen (50). Draai alles vast en zet het vast.



6.10 STAP 10:

1. Verwijder 4 schroeven (67) van de achterkant van de console (68) met de sleutel.

2. Verbind de verlengsensorkabel (69) en de handpulssensorkabel (64) met de consolekabels. Voer vervolgens de kabels in de voorste staander (8).

3. Bevestig de console (68) aan de bovenkant van de voorste staander (8) met de 4 eerder verwijderde schroeven (67). Draai alles stevig vast met de sleutel en zet het goed vast.

- **Maak het apparaat grondig schoon voordat je het voor het eerst gebruikt en na de montage, want door productie en verpakking kunnen er olieresten en stofafzettingen op zitten.**

We wensen je er veel plezier mee!

7. Weergave-Instructie

FUNCTIEKNOPPEN

MODUS 1. Druk op de knop om TIJD, AFSTAND en CAL in te stellen op de vooraf ingestelde waarde.
2. Druk op de knop om de functieweergave op het lcd-scherm te selecteren of open deze na het instellen.
3. Houd de knop 2 seconden ingedrukt om alle waarden, behalve de kilometerteller, op nul te zetten. (Als de gebruiker de batterijen vervangt, worden alle waarden automatisch op nul gezet.)

INSTELLEN Om de doelwaarde voor TIJD, AFSTAND en CAL in te stellen, houdt u de knop 2 seconden ingedrukt om de toename te versnellen.

RESETTEN Houd de knop 2 seconden ingedrukt om alle waarden, behalve de kilometerteller, op nul te zetten. (Als de gebruiker de batterijen vervangt, worden alle waarden automatisch op nul gezet.)

FUNCTIES EN BEDIENING

1. Batterijen plaatsen
   Plaats twee AAA-batterijen van 1,5 V in het batterijvak aan de achterkant van de monitor. (Door de batterijen te verwijderen, worden alle functiewaarden op nul gezet.)
2. Automatisch aan/uit
   Wanneer de gebruiker begint met trainen, wordt de trainingswaarde automatisch op het scherm weergegeven.Als de training langer dan 256 seconden wordt gestopt, wordt het scherm uitgeschakeld. De trainingswaarde van de kilometerteller blijft echter behouden. Wanneer de gebruiker weer begint met trainen, wordt de trainingswaarde van de kilometerteller continu opgeteld.
3. Automatische scan
   Nadat de monitor is ingeschakeld of op de modusknop is gedrukt, geeft het lcd-scherm alle functiewaarden weer:TIJD-SNELHEID-AFSTAND-CALORIEËN-KILOMETERTELLER-HARTSLAG.
   Elke waarde wordt 6 seconden weergegeven.
4. Snelheid
   Geeft de huidige trainingssnelheid weer van 0,0 tot 99,9 km/u of mph.
5. Afstand
   Berekent de totale tijd van 0,00 tot 9999. De gebruiker kan de doeltijd vooraf instellen door op de knoppen SET en MODE te drukken. Elke stap is 0,1 km of mph.
6. Tijd
   Berekent de totale tijd van 00:00 tot 99:59. De gebruiker kan de doeltijd vooraf instellen door op de knoppen SET en MODE te drukken. Elke stap is 1 minuut.
   De tijd telt automatisch af tijdens de training.
7. Calorieën
   Berekent het calorieverbruik tijdens de training van 0,0 tot maximaal 9999 calorieën. De gebruiker kan ook vóór de training het caloriedoel instellen door op de knoppen SET en MODE te drukken. Elke instelling neemt met 1 calorie toe. Tot 1000 calorieën neemt het aantal calorieën met 1 calorie toe.
   Telt automatisch af vanaf de doelwaarde tijdens de training.

opmerking : Deze gegevens zijn een ruwe schatting en kunnen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

8. Kilometerteller

Geeft de totale afgelegde afstand weer van 0,0 tot 9999. De gebruiker kan ook op de modusknop drukken om de kilometerteller te bekijken.

9. Hartslag

Het display toont de hartslag van de gebruiker in slagen per minuut tijdens de training.

10. Reset

Houd de knop 2 seconden ingedrukt om alle waarden, behalve de kilometerteller, op nul te zetten.

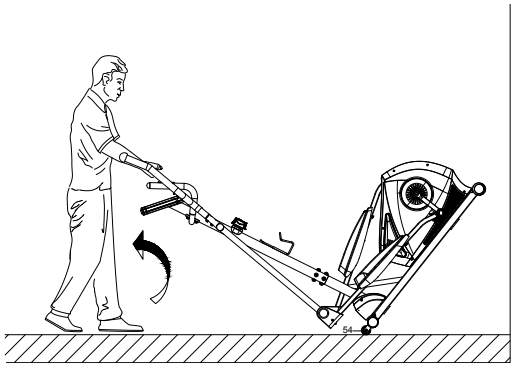
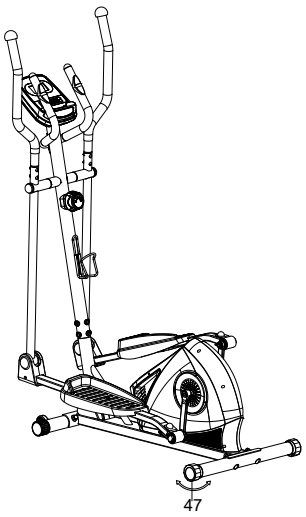
opmerking :

1. Als de computer abnormale waarden weergeeft, plaats dan de batterij terug en probeer het opnieuw.
2. Batterijspecificaties: 1,5 V UM-4 of AAA (2 stuks).
3. De batterijen moeten vóór het afvoeren uit het apparaat worden verwijderd en op een veilige manier worden afgevoerd.

APP-verbinding

1. Deze trainingsmonitor kan worden gebruikt met apps die het FTMS-protocol ondersteunen.
2. Als Bluetooth gedurende 4 minuten niet is verbonden, wordt de energiebesparingsmodus geactiveerd. U kunt op de knop drukken om het opnieuw te activeren.

Aanpassingsinstructies

	**VERPLAATSEN VAN DE CROSSTRAINERS** Duw het stuur omhoog en kantel de crosstrainer tot de **transportwielen (54)** op de voorste **stabilisator** de grond raken. U kunt de crosstrainer nu eenvoudig naar de gewenste locatie verplaatsen.
	**NIVELLEREN VAN DE CROSSTRAINER** Voor een soepele en comfortabele rit moet u ervoor zorgen dat de crosstrainer stabiel en stevig staat. Als u merkt dat de crosstrainer tijdens het gebruik ongelijkmatig beweegt, **verstel dan de verstelbare eindkap (47)** op de achterste stabilisatoren totdat de crosstrainer waterpas staat.

8. Stretching om op te warmen en af te koelen

- Doe wat rekoefeningen om uw training te beginnen. Overrek uw spieren nooit.
- Wij raden u aan elk van de volgende oefeningen 10 keer uit te voeren en de volledige cyclus maximaal vijf keer te herhalen. Pas daarna uw training aan uw persoonlijke conditie aan.
- Doe na de training ook rekoefeningen om goed af te koelen.

1

MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.

2

SCHOUDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.

3

ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.

4

STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.

5

STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.

6

TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.

7

STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.

8

STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.

9. Doelpuls selecteren en bewaken

De polsslag in BPM ('slagen per minuut') is een uitstekende indicator of u traint in overeenstemming met uw trainingsdoel en huidige fitnessniveau. De BPM's voor de respectieve trainingsdoelen hangen niet in de laatste plaats af van de leeftijd. U moet uw polsslag op de juiste manier in de gaten houden tijdens het sporten.
Veel Sportstech-apparaten tonen u niet alleen als een numerieke waarde, maar ook met kleuren, in welk hartslagbereik u zich bevindt - gebaseerd op uw leeftijdtypische maximale hartslag ("MHR"). Neem altijd de volgende instructies in acht:

WAARSCHUWING! Het hartslagmonitoringsysteem kan defect zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot gevaarlijke verwondingen of de dood. Als uw prestaties abnormaal afnemen, stop dan onmiddellijk met trainen.

- **Voorkom overbelasting! Respecteer altijd het individuele, huidige fitnessniveau. Let op lichaamssignalen!**
- **De reeksen trainingsdoelen zijn slechts gemiddelde richtlijnen die aan de individuele constitutie moeten worden aangepast. Medisch verantwoorde ondersteuning wordt hier aanbevolen!**

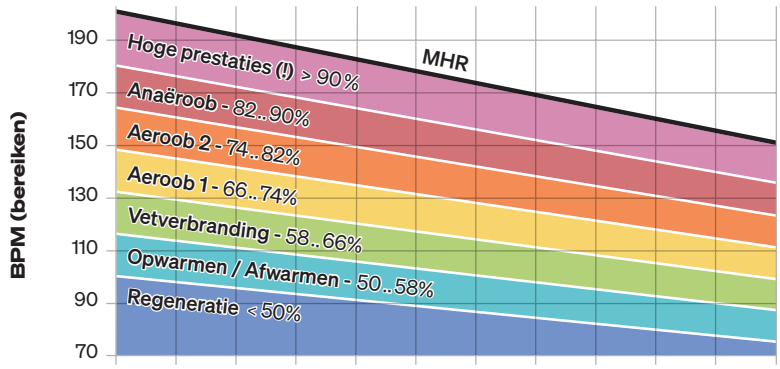
Je selecteert je doelpuls bij benadering als volgt:

- Selecteer in de onderstaande grafiek uw geschatte leeftijd.
- Daaronder wordt uw leeftijdtypische maximale hartslag (MHR) weergegeven als een geschatte waarde

Gebruik de **selectiegrafiek A om uw doelpulsbereik** te bepalen.

- Ga van uw leeftijdswaarde naar het gekleurde gebied dat overeenkomt met uw trainingsdoel.
- Loop dan recht naar links en lees ongeveer de streefpuls op de weegschaal af.

A. Selectiegrafiek



Ukunt een **gemiddelde waarde** voor de doelimpuls bepalen via de **selectietabel B**. Voor dit:GGa naar beneden vanaf uw leeftijdswaarde naar de tabelrij die overeenkomt met uw trainingsdoel.

- Lees de numerieke waarde af. Het is een richtwaarde die u kunt gebruiken als streefimpuls.

B. Keuzetabel

LEEFTIJD	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
MHR	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Intensiteit	**BPM (gemiddelde waarden)**										
Hoge prestaties (!) > 90%	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
Anaëroob 82..90%	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128
Aeroob 2 74..82%	155	151	147	143	140	136	132	128	124	120	116
Aeroob 1 66..74%	139	136	132	129	125	122	118	115	111	108	104
Vetverbranding 58..66%	123	120	117	114	111	108	105	101	98	95	92
Opwarmen / Afwarmen 50..58%	107	104	102	99	96	94	91	88	86	83	80
Regeneratie < 50%	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75

In alle gevallen:

- Ga na of de vastgestelde doelpuls overeenstemt met uw **behoeften**. Zo niet, pas het aan tot u een optimale waarde vindt.

10. Zorg, reiniging en onderhoud

LET OP:

- **Voor schoonmaak-, onderhouds- en/of reparatiewerkzaamheden moet de stekker van de voedingseenheid volledig uit het stopcontact worden getrokken.**
- **Begin of ga nooit door met een training als er onderdelen los zitten of zelfs beschadigd zijn.**

REINIGING

Verwijder het zweet na iedere trainingssessie van je trainingsapparaat. Doe dit voorzichtig met een licht vochtige doek en milde zeep. Gebruik geen oplosmiddelen. Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur van je trainingsapparaat aanzienlijk. Gebruik echter GEEN vloeistoffen in de buurt van de stroomvoorziening, computer/scherm of andere elektrische of elektronische apparaten. Schade door zweet of andere vloeistoffen wordt nooit door de garantie gedekt. Voorkom ook dat er tijdens de training vloeistoffen (zoals drinken) in het trainingsapparaat of de computer komen.

ONDERHOUD

Het trainingsapparaat is voorzien van afgedichte lagers. Smering is niet nodig.

DE BEVESTIGINGEN CONTROLEREN

Controleer voor elke trainingssessie de vastheid van schroeven en moeren. Draai ze vast indien nodig.

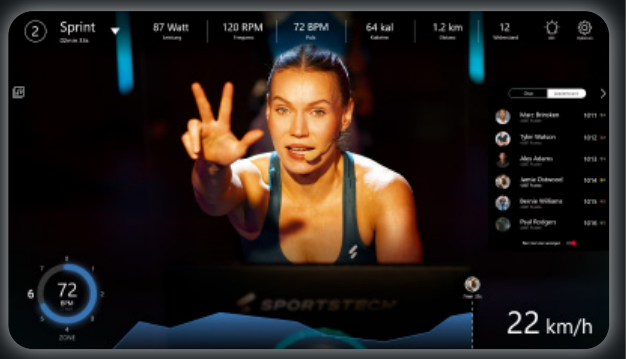
DE ONDERDELEN CONTROLEREN

Controleer vóór elke trainingssessie de veilige staat van zadel, zadelpen, stuur en pedalen.

11. Applicatiesoftware (Apps)

De QR-code aan het begin van de handleiding leidt je naar verschillende YouTube-tutorials. Daar krijg je meer informatie over de app en het apparaat.

11.1 SPORTSTECH LIVE APP



De Sportstech LIVE app bied je onder andere:

- Individuele workouts van professionele trainers
- Landschaps- en buitenvideo's
- Trainingsprioriteiten bepalen
- Trainingsgegevens in real time
- Trainingsgeschiedenis en -metriek
- Neem het in competitiemodus op tegen anderen – in het klassement trofeeën verzamelen
- Apparatuuronafhankelijke workouts, bijv. voor yoga
- Lekkere en gevarieerde kookrecepten
- ...en nog veel meer!

Information here: https://sportstech.link/app-download

12. Verwijdering

Beste klant,

Je bent als eindgebruiker wettelijk verplicht om gebruikte elektrische en elektronische apparaten en batterijen en accu‘s gescheiden van het huisvuil af te voeren. We willen het je zo makkelijk mogelijk maken. Neem daarom de aanwijzingen op deze pagina en aan de achterkant in acht.

Informatie over EU-richtlijn 2012/19/EU (in Duitsland ten uitvoer gelegd in de wet elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG); de tenuitvoerlegging kan elders anders zijn)

We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparaten erop dat oude elektrische apparaten gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak, dat op gebruikte elektrische en elektronische apparaten wordt weergegeven, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling is verplicht.

Informatie over de verwijdering en symbolen voor een elektrisch apparaat op basis van EU-richtlijn 2006/66/EU (in Duitsland in overeenstemming met de batterijwet (BattG); de implementatie kan elders anders zijn)

Gebruikte batterijen en accu‘s mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Als eindgebruiker ben je wettelijk verplicht gebruikte batterijen in te leveren. Het teken met de doorgestreepte vuilnisbak betekent dat je gebruikte batterijen niet bij het huisvuil mag gooien.

Maak hiervoor gebruik van de officiële inzamelpunten, zoals de inzamelpunten van openbare afvalverwerkers. Je kunt gebruikte batterijen ook inleveren bij winkels, op voorwaarde dat ze batterijen verkopen. Als het symbool Cd, Hg of Pb wordt weergegeven onder het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak, is dit een indicatie dat de batterij cadmium, kwik of lood bevat. Dit zijn giftige zware metalen die niet alleen een aanzienlijk risico vormen voor het milieu, maar ook voor de gezondheid van de mens.

Recycling loop

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

SPORTSTECH

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Bluewheel Electromobility

https://www.bluewheel.de/

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
www.sportstech.de

SERVICE:
+49 30 23 59 600
service@sportstech.care
www.sportstech.care